COOK BOOK

クックブック
（取扱説明編/料理編）

オーブンレンジ 家庭用

業務用として使用しないでください。

形名 RE-MA3（アールイー エムエイ）

お買いあげいただき、まことにありがとうございました。**このクックブック（取扱説明編／料理編）をよくお読みのうえ、正しくお使いください。**ご使用の前に、「安全上のご注意」を必ずお読みください。お読みになった後は、いつでも見られる所に必ず保管してください。

操作部の説明

●お買いあげの機種によっては、この取扱説明書で記載しているキーのデザインと異なっている場合がありますが、使いかたは同じです。

表示部

(説明のためすべて表示しています)

加熱時間・温度・加熱の進行・使用する付属品などを表示します。

電源プラグをコンセントに差し込み、ドアを開閉すると「0」表示し、使えます。
ドアを閉めた状態で1分経過すると、表示は消灯し、電源が切れます。
(省エネ設計 22ページ)

メニュー番号表示

回転つまみで合わせるメニュー番号一覧です。
(1～10は、マルチクッカーキーを押してから回転つまみで合わせます)

お好み温度目安表示

お好み温度キーを使うときの目安とします。
※食品の表面温度を示します。

マルチクッカーキー
付属のこね容器とハネを使って、生地作りからパンの焼き上げ、煮こみ料理などが自動調理できます。(**10手動こね** のみ手動です)

あたため・スタートキー
あたためを自動でするときや、手動加熱･自動加熱のスタートキー (ランプが点滅して押すタイミングをお知らせします)として使います。

とりけしキー
途中で加熱をやめるときや、キーを押しまちがえたときに使います。
※加熱途中でかき混ぜたりするとき(一時停止)は、**とりけし** を押さずにドアを開けます。
再度加熱するときはドアを閉め、あたため・スタートキーを押します。

やわらかあたためキー
はじけやすく、かたくなりやすいおかずをあたためるときに使います。

牛乳・酒キー
飲み物をあたためるときに使います。

サックリ解凍キー (全解凍は2度押し)
小分けできるぐらいに解凍するときや、調理できるぐらいまで解凍するときに使います。

手動加熱キー
時間や温度を合わせて加熱するときに使います。
お好み温度キー
お好み温度目安表示を参考に、仕上がりの温度(食品の表面温度)を合わせて加熱するときに使います。

庫内灯キー
加熱中の庫内灯を点灯・消灯させるときに使います。

メニュー番号･時間合わせ
(回転つまみ)
- メニュー番号1～30を合わせるときに使います。
- 手動加熱の時間合わせに使います。

ヒーター高さ・仕上がり・温度キー
- 上ヒーターの高さ調節・自動加熱の仕上がり調節・オーブン加熱、お好み温度加熱の温度合わせ・ハネの回転速度の調節に使います。

もくじ

料理編

初めてお使いのとき

自動

手動

こんなとき お手入れ・他

料理編もくじ

● まず、「料理編 の料理をお作りになる前に」をお読みください。59ページ

お菓子・パン

※カタログなどに記載の自動メニュー数81メニューとは、自動加熱(牛乳･酒･サックリ解凍・全解凍・ゆで葉菜・ゆで根菜)の6メニューと、もくじのメニュー名に ● が付いている68メニューと下記★印7メニューを合わせた数です。

★・予約パン4メニュー(丸形食パン・くるみパン・ヘルシーパン・レーズンパン)
・パン生地の調理プログラム1メニュー
・ピザ生地の調理プログラム2メニュー(クリスピー・レギュラー)

お料理便利集

料理編もくじ

お 総 菜

※カタログなどに記載の自動メニュー数81メニューとは、自動加熱(牛乳･酒･サックリ解凍・全解凍・ゆで葉菜・ゆで根菜)の6メニューと、もくじのメニュー名に ● が付いている68メニューと下記★印7メニューを合わせた数です。
★・予約パン4メニュー(丸形食パン・くるみパン・ヘルシーパン・レーズンパン)
・パン生地の調理プログラム1メニュー
・ピザ生地の調理プログラム2メニュー(クリスピー・レギュラー)

安全上のご注意

この取扱説明書および商品には、安全にお使いいただくためにいろいろな表示をしています。
その表示を無視して、誤った取り扱いをすることによって生じる内容を、次のように区分しています。
内容をよく理解してから本文をお読みになり、記載事項をお守りください。

⚠ 危険

- **吸排気口や穴などに、ピンや針金などの金属物や異物を入れない**
  感電・けがや故障の原因になります。

- **自分で絶対に分解・修理・改造をしない**
  感電・火災・けがの原因になります。

異物が入った場合や修理は、お買いあげの販売店、またはシャープお客様ご相談窓口にご相談ください。 57ページ

⚠ 警告

- **定格15A(アンペア)以上・交流100Vのコンセントを単独で使う**
  他の器具と併用した分岐コンセント(延長コード)を使うと、異常発熱し、発火や感電することがあります。

- **電源プラグの刃や、刃の取付面に付着したほこりは、拭き取る**
  発火の原因になります。

- **お手入れのときは、必ず電源プラグをコンセントから抜き、冷めてからおこなう**
  また、濡れた手で抜き差ししない
  感電・やけど・けがをすることがあります。

- **傷んだコードや電源プラグ･コンセントの差し込みがゆるいときは、使わない**
  感電・ショートによる発火の原因になります。また、電源プラグは根元まで確実に差し込んでください。

電子レンジを安全にお使いいただくために

■ 加熱時間は、ひかえめに

- 飲み物は、加熱しすぎると加熱後、取り出すときに突然沸とうして飛び散り(突沸)、やけどをすることがあります。加熱時間の目安は、27ページを参照してください。
- 食品は、加熱しすぎると発煙・発火することが、あります。

■ お手入れは、加熱終了後や汚れに気付いたらこまめに 50～51ページ

- 電源プラグを抜き本体や付属品が冷めてから、こまめにお手入れをおこなってください。
- 庫内底面に付着した食品カスは、発煙・発火することがあります。

⚠ **危 険** 人が死亡または重傷を負うおそれが高い内容を示しています。

⚠ **警 告** 人が死亡または重傷を負うおそれがある内容を示しています。

⚠ **注 意** 人がけがをしたり財産に損害を受けるおそれがある内容を示しています。

図記号の意味

してはいけないことを表しています。

必ず差込プラグをコンセントから抜くことを表しています。

分解や修理改造の禁止を表しています。

必ずアースをすることを表しています。

しなければならないことを表しています。

触れてはいけないことを表しています。

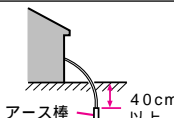
● **熱に弱いものを近付けない**
たたみ・じゅうたん・テーブルクロスなどの敷物の上に置いたり、カーテンなどの燃えやすいものや、スプレー缶を近付けないでください。引火や破裂したり、敷物などは、変形・変色・反りの原因になります。

● **子供だけで使わせたり、幼児の手の届く所で使わない**
感電・やけど・けがをすることがあります。

● **電源コード･プラグを傷付けたり、変形させたりしない**
加工する、高温部(排気口)に近付ける、無理に曲げる、引っ張る、ねじる、束ねる、重い物をのせる、挟み込むなどをすると、電源コードが破損し、火災･感電･ショートの原因になります。

● **アースを確実に取り付ける**
故障や漏電のときに、感電するおそれがあります。
●取り付けは、販売店または最寄りの電気工事店にご相談ください。

アース端子付きコンセントがある場合
アース線先端の皮をむき、アース端子に確実に固定します。

アース端子付きコンセントがない場合
湿気のある場所に打ち込みます。
アース棒(別売り)をご使用ください。

ガス管や水道管、電話や避雷針のアース線には絶対に接続しないでください。

水気や湿気の多い所に設置する場合は、お買いあげの販売店または、電気工事店に依頼して、必ず アース工事(D種接地工事)をしてください。

湿気の多い場所 ● 飲食店の厨房。● 土間・コンクリート床。
● 酒・しょうゆなどの醸造、貯蔵所。

水気のある場所 アースとともに漏電しゃ断器も設置してください。
● 八百屋・魚屋の洗い場など､水を扱う所・水滴の飛び散る所。
● 地下室のように結露が起きやすい所。

● 設定場所の変更や、ご転居の際には必ず再度アースの取り付けをおこなってください。

※シャープホームページでもお知らせしています。http://www.sharp.co.jp
「お問い合わせ」→「くらしのアドバイス」→「電子レンジ」

■ レンジ加熱とヒーター加熱を誤らないように

● 加熱の種類を誤ると、食品や容器が発煙・発火することがあります。
● 加熱スタート後も加熱の種類を確認してください。

■ 据え付け部の壁面汚れや変色が気になる場合

● 排気口からの油煙や熱風で壁面が汚れたり、変色したりするおそれがあります。
壁面とのすき間は十分にあけるか、あらかじめアルミホイルを壁面に貼ると、汚れを防止できます。

…安全上のご注意

⚠ 注 意

必ず、「使える容器」をご覧ください。 16~17ページ

加熱によって使えないものがあります。

お料理するとき

- **食品や飲み物などを加熱しすぎない**
  - 発煙・発火のおそれがありますので、様子を見ながら加熱します。
    - **少量のもの**
      (あんまん・パン・やきいもなど)
    - **油が付いたもの**
      (バター付きトースト・フライものなど)
  - 飲み物は、取り出すときに突然沸騰して飛び散り(突沸)、やけどをすることがあります。広口の容器に入れ、加熱前にスプーンなどでかき混ぜます。加熱時間の目安は 27ページ を参照してください。
    - **油脂分の多いもの**(牛乳・生クリームなど)
    - お酒・コーヒーなど

  禁止

  加熱しすぎたときは、そのまま20秒ほど庫内で冷ましてから取り出してください。
  また、容器については 16~17ページを参照してください。

- **金属容器やアルミホイルなどを使用してレンジ加熱しない**
  内側がアルミホイルの容器(レトルト食品など)・金串・アルミケース・アルミキャップ・アルミテープを加熱しない。
  火花が出て本体を傷めたりします。
  ※特殊な加熱方法でアルミホイルなどを使用します。このクックブックで記載している使いかたであれば、使用できます。

禁止

- **鮮度保持剤(脱酸素剤)を入れたまま加熱しない**
  発火することがあります。

禁止

- **回転網の上に汁や油分が落ちそうなバター付きトーストなどをのせて焼かない**
  発火することがあります。

禁止

- **丸皿に衝撃を加えたり、急冷したり、使用中のドアにも水をかけない**
  割れるおそれがあります。

禁止

- **びん・密封容器の栓やふたをはずす**
  容器が破裂して、やけどやけがをすることがあります。

必ず実施

- **乳幼児のミルクなどのあたためは仕上がり温度を確認する**
  やけどをすることがあります。

必ず実施

- **膜(いかなど)や殻付き(クリなど)のものは、切れ目や割れ目を入れる**
  殻が破裂して、やけどやけがをすることがあります。

必ず実施

- **ラップをはずすときは、注意する**

蒸気が一気に出るので、ゆっくりはずしてください。やけどをすることがあります。

必ず実施

- **卵は、割りほぐしてから加熱する**

ゆで卵(殻付き・殻なし)のあたためもしないでください。破裂してやけどやけがをすることがあります。

必ず実施

- **ドアやとってに無理な力を加えないまた、5kg以上の物をのせない**
  本体が倒れて、けがをしたり、電波漏れの原因になります。

禁止

- **水のかかる所や火気の近くで使わない**

感電・漏電することがあります。

禁止

- **庫内やドアに物をぶつけたり、ドアに物を挟んだまま使わない**
  電波漏れによる障害が起こることがあります。

禁止

● **調理以外に使わない**
過熱・異常動作して、発火することがあります。
庫内を収納庫として使わないでください。また､カラ(食品なし)の状態でレンジ加熱しないでください。

● **本体の上に物を置かない、また冷蔵庫の天面に本体を置かない**
過熱して焦げたり、天面が変形や変色することがあります。

● **庫内やドアに油･食品カス･煮汁を付けたままで放置したり、加熱したりしない**
発火・発煙したり、さびることがあります。
付着した場合は、冷めてから、必ず、拭き取ってください。

● **電源プラグを抜くときは、電源コードを持って引き抜かない。**
断線やスパークして、発火することがあります。

● **ヒーター加熱中や加熱終了後、しばらくは高温箇所(ドア･庫内･付属品など)に触れない**
高温のため、やけどをすることがあります。食品や付属品の出し入れは、乾いたミトンなどをご使用ください。

● **電子レンジが転倒・落下した場合は、外部に損傷がなくても使用せず、点検を依頼する**
感電や電波漏れすることがあります。
(落下を防ぐ、転倒防止金具「品番RK-TB1」別売)

● **長期間使用しないときは、電源プラグを抜く**
絶縁劣化などで感電や漏電･火災の原因になります。

● **庫内の食品が燃えだしたときは、ドアを開けない**
ドアを開けると酸素が入り、勢いよく燃えます。

禁止

●次の処置をしてください。
1. ドアを閉めたまま､とりけしキーを押す。
2. 電源プラグを抜く。
3. 本体から燃えやすいものを遠ざけ、鎮火するのを待つ。
●鎮火しない場合は、水か消火器で消火する。
●そのまま使用せずに、必ず販売店に点検を依頼してください。

● **吸気口・排気口をふさがない** 12ページ
過熱して発火や故障することがあります。

■ **側面・背面は、壁に付けて設置できます。** ただし、熱に弱い家具などの近くへの設置は、変色のおそれがありますので避けてください。
また、コンセントのある壁面に排気が当たると、コンセントが熱変形することがあります。

この電子レンジは､「消防法　設置基準」に基づく試験基準に適合しています。壁面からの距離は、下表の距離を保ってください。

場所	離隔距離(mm)
上方	200
左方	0
右方	0
前方	開放
後方	0
下方	0

上記の記載寸法を離しても調理中の油や湯気が混じり、排気口付近の壁が汚れたりすることがあります。
壁の汚れが気になる場合は、壁面にアルミホイルなどを貼ると、汚れを防ぐことができます。
※製品本体には貼らないでください。

お願い **テレビ、ラジオから3m以上離す**
雑音や画像が乱れる原因になります。

各部のなまえと付属品

上ヒーター/反射板
(可動式)　(庫内天面)

キャビネット

角皿受け棚 上段・下段
(両側面)
角皿をセットします。

背面ヒーター (背面内部)

回転軸
回転網やこね容器をセットします。
左右どちらにも回転します。

こね容器固定用ピン
こね容器をセットするときに、4カ所のピンに差し込みます。

下ヒーター (底面内部)

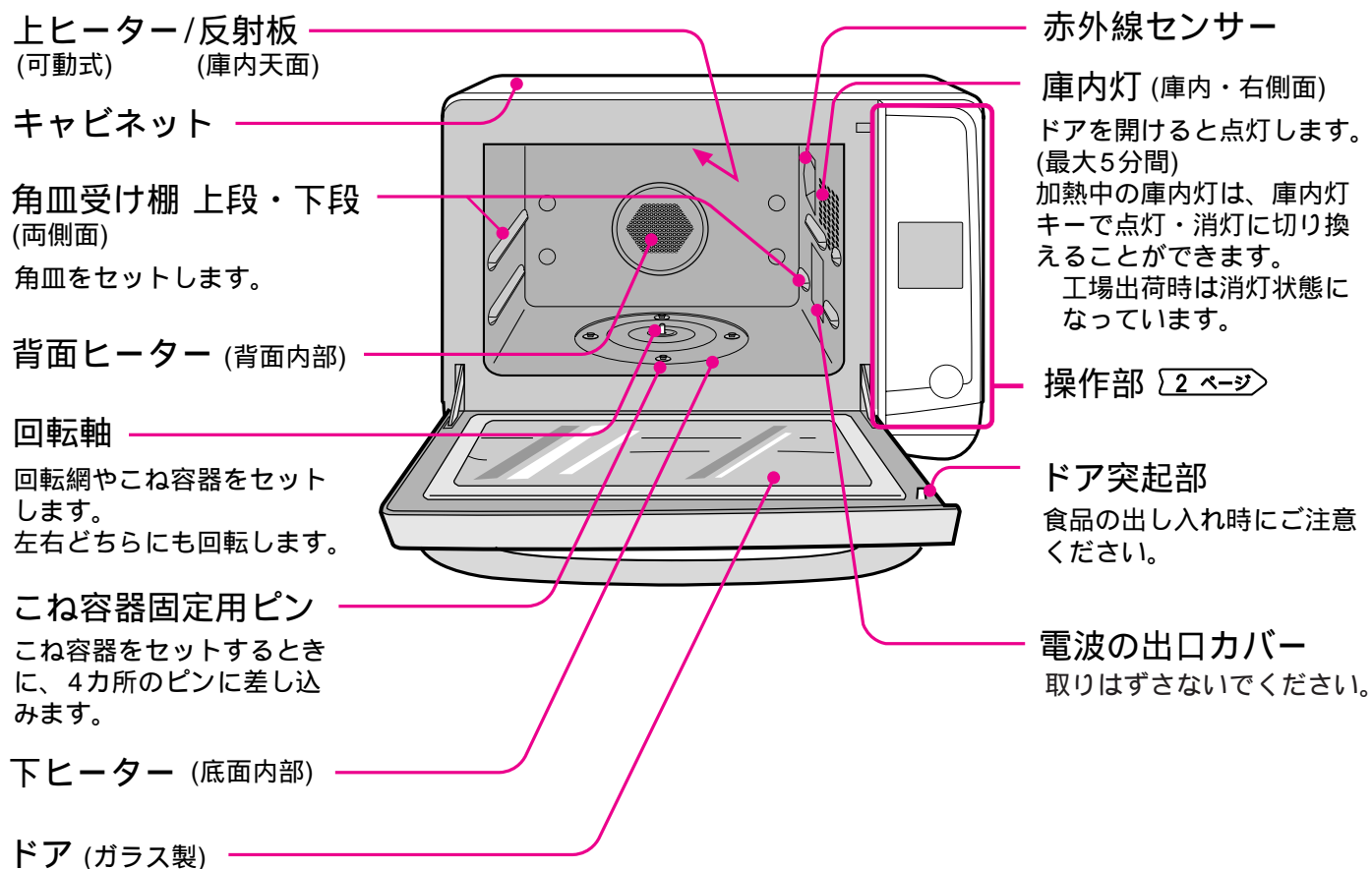
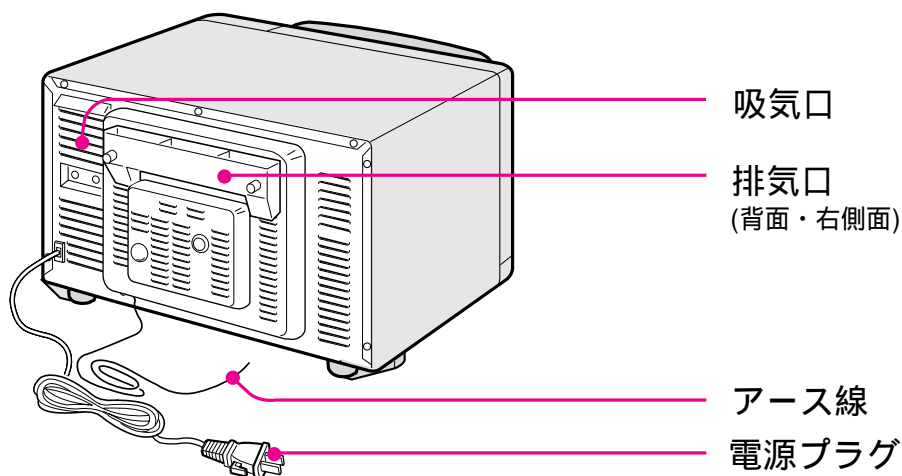
ドア (ガラス製)

赤外線センサー

庫内灯 (庫内・右側面)
ドアを開けると点灯します。(最大5分間)
加熱中の庫内灯は、庫内灯キーで点灯・消灯に切り換えることができます。
※工場出荷時は消灯状態になっています。

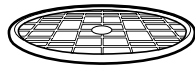
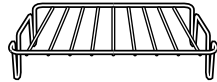
操作部 2 ページ

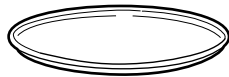
ドア突起部
食品の出し入れ時にご注意ください。

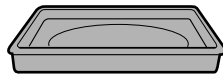
電波の出口カバー
取りはずさないでください。

必ず、お守りください **回転軸部分** や **電波の出口カバー** に、食品カスが付着したままで使用すると焦げたり、火花が飛んだりします。こまめにお手入れしましょう。

付属品

※紛失や破損したときは、お買いあげの販売店へお申し付けください。(有料)

回転網

こね容器を使用するとき以外は、いつもセットしておきます。

調理用金網

丸　皿

陶器製です。
落としたり、ぶつけたりしないでください。

角　皿 (2枚)

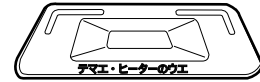
反り防止のために、中央部を丸くふくらませています。

レンジ加熱で使用しないでください。

丸皿と角皿は、同時に入れて加熱しないでください。

ただしメニューによっては特殊な使いかたをするものがあります。
料理編の記載通りに使用してください。

加熱によって、使用する付属品が異なります。使いかたを誤ると製品が故障するおそれがありますのでご注意ください。

上ヒーター反射板

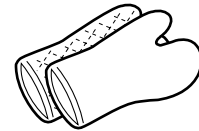
上ヒーターの熱を反射させ、焦げ目を付きやすくします。

いつもセットしておきます。

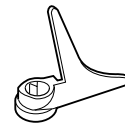
上ヒーターにセットされています。
ご購入後、奥まで差し込まれているか確認してください。

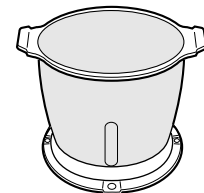
無理に手で上ヒーターを動かさないでください。

上ヒーターについて 15ページ

ミトン (2枚)

熱くなった庫内の付属品を出し入れするときに使います。

ハ　ネ

こね容器にセットして使います。

こね容器

マルチクッカーキーで調理するときに使います。

「こね容器の使いかた」を必ずお読みください。

14ページ

印刷物付属品 (各1部)

- **クックブック** (取扱説明編／料理編)
- **保証書**

こね容器の使いかた

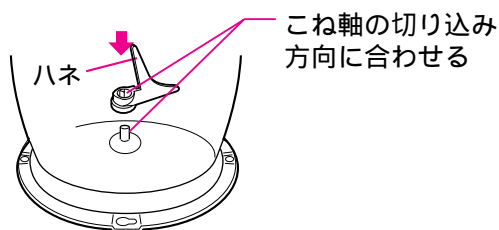
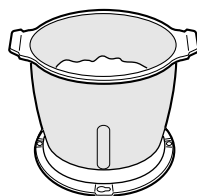
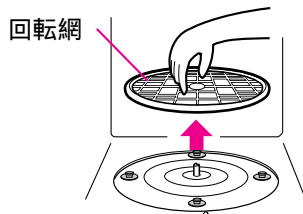
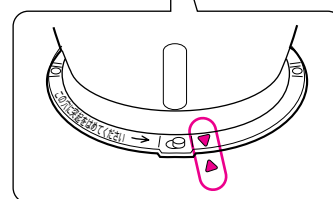
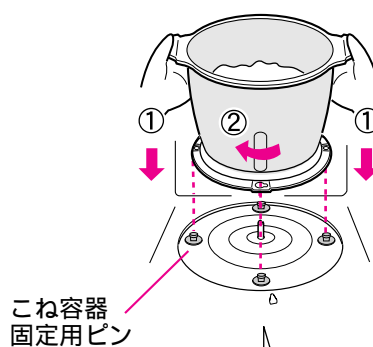
正しくお使いいただくために下記の内容をお守りください。
まちがった使いかたをすると、お料理の失敗・製品の故障・付属品の破損となるおそれがありますのでご注意ください。

●必ず、お守りください

こね容器は、マルチクッカーキーで使用します。
料理編には、メニューごとにこね容器の使いかたを記載しています。
庫内にセットした状態で手動 レンジ・オーブン1段・オーブン2段・グリルトースター・お好み温度 で**加熱をしないでください。**こね容器の底面が溶けたり、火花が出ることがあります。
加熱終了後に加熱を足すときは、「延長」表示中に回転つまみを回して加熱時間を合わせ、スタート を押します。(調理終了後ドアを開けて１分以内)
※マルチクッカーメニューで延長表示が消えてから加熱を追加するときは、必ず回転網をセットし、その上にこね容器をのせておこなってください。

- **ガスの直火にかけない。**
- **必要以上の加熱や他の用途に使わない。**
- **熱くなったこね容器を庫内から取り出すときは、ミトンを使う。**
- **こね容器の裏底部に付着している白いものは、水漏れ防止のものであり、拭き取らない。**
- **調理後の熱い状態で冷水に浸けない。**
(水漏れの原因になります)

こね容器のセット方法

1 使用するハネをこね軸にはめ込む

2 材料を入れる

3 回転網を取り出す

4 ① こね容器の穴をこね容器固定用ピンに差し込み、② 矢印方向に回す

2つの三角マークが向き合うように方向を合わせてセットします。

上ヒーターについて

高さの調節について

自動加熱	手動 グリルトースター
●上ヒーターが自動で下がります。 (14グラタン で丸皿を使う場合) • 加熱中、食品に上ヒーターが触れそうなときは、ヒーター高さキーを押して、調節してください。 • 加熱途中のドア開閉について 加熱の途中でドアを開けると上ヒーターは、いったん元の位置に戻りますが、スタート を押すと自動的に下がります。 ※ただし、上ヒーターが自動的に下がった後に、ヒーター高さキーで更に調節をされていた場合は、もう一度合わせ直してください。	●ご自分で上ヒーターを食品に近づけてください。 料理編の類似メニューを参考に様子を見ながらおこなってください。 料理編記載の数字は、上ヒーターの一番低いところと、食品との距離を示しています。 • 加熱途中のドア開閉について 加熱の途中でドアを開けると上ヒーターは、元の位置に戻ります。 加熱を再開するときは、もう一度調節してから スタート を押してください。 • 加熱終了後に加熱時間を延長するときは まず加熱時間を合わせてから上ヒーターを近づけてください。

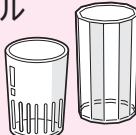
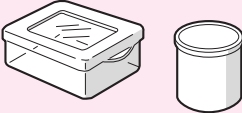
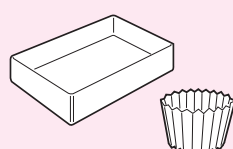
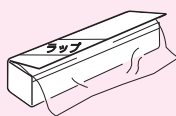
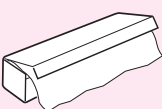
上ヒーター反射板の脱着方法

必ず、庫内が冷めているときにおこなってください。
お手入れ以外は、いつもセットしておきます。

はずしかた	セットのしかた
必ず、ヒーター高さキーを押して動かします。 上ヒーターを手で無理に動かさないでください。 故障の原因になります。	正しく取り付けられていないと調理の仕上がりが悪くなったり、排気口付近の壁面が変色・変形することがあります。また、故障の原因にもなります。
ドアを開けた状態で操作します。 **1** を押す	取りはずしかたの操作1のようにして、ヒーターを下げてからおこないます。 **1** 「テマエ・ヒーターのウエ」の文字を手前に持つ
2 ヒーター高さ 仕上がり・温度 押す 上ヒーターが一番下まで下がるまで押します。	**2** 上ヒーターにかぶせるようにして両側のガイシの溝にきっちり入れる
3 軽く持ち上げ、斜めに取り出す 	**3** とりけし を押す 上ヒーターが元の位置に戻り、取り付け完了です。

初めてお使いのとき

こね容器の使いかた／上ヒーターについて

使える容器 使えない容器にご注意を

 使えません。 ○ 使えます。　※は、使えない理由、または使いかたによって使用できないことを記載しています。

<table>
<tr><th colspan="2">加熱の種類
容器の種類</th><th>レンジ
（電波）</th><th>組み合わせ
（電波＋ヒーター）</th><th>オーブン
グリル
トースター
（ヒーター）</th></tr>
<tr><td rowspan="2">ガラス</td><td>耐熱性のある容器
</td><td colspan="3">○ ※急熱・急冷すると割れることがあります。</td></tr>
<tr><td>耐熱性のない容器
強化ガラス、カットグラス、クリスタルガラスなど。</td><td colspan="3"> 使えません
● レンジ加熱では、カットのないもので、油や砂糖を使わない、1～2分以内の加熱に使えます。</td></tr>
<tr><td rowspan="2">プラスチック</td><td>耐熱性のある容器

(耐熱温度140°C以上)</td><td>○ ※砂糖や油分の多い料理は、高温になり、変形したり、溶けたりするため使えません。
※時間をかけすぎると変形や溶けることがあります。
※本体は、耐熱性であってもふたは熱に弱いものがあるのでご注意ください。</td><td colspan="2"> 使えません
※変形したり、焦げたりするので使えません。</td></tr>
<tr><td>発泡トレーなどの熱に弱いプラスチック容器

(耐熱温度140°C未満)</td><td colspan="3">✕ 使えません
※溶けたり、燃えたりするので使えません。
スチロール・ポリエチレン・メラミン(幼児用食器など)、フェノール・ユリアなども、溶けたり焦げたりして使えません。</td></tr>
</table>

容器の種類 ＼ 加熱の種類		レンジ（電波）	組み合わせ（電波＋ヒーター）	オーブン グリル トースター（ヒーター）
陶磁器・漆器など	陶器・磁器	○ ※急熱・急冷すると割れることがあります。 ※色絵やひび、金・銀箔、金・銀線、金･銀粉のある器は傷めたり、火花が出るので使えません。		
陶磁器・漆器など	漆器 竹製品 木 紙	× **使えません** ※漆器は塗りがはげたり、ひび割れたりして使えません。紙・木・竹製品も焦げたり燃えたりして使えません。 ● 竹串・キッチンペーパー・天ぷら敷紙など、このクックブックで記載している使いかたであれば、使用できます。		
金属	アルミ･ステンレス・ホーローなどの金属容器	× **使えません** ※火花が出て、本体を傷めるので、小さなアルミケースも使えませんが､このクックブックで記載している使いかたであれば､使用できます。（パウンドケーキ）		○
その他	ラップ （耐熱温度１４０℃以上）	○ ※油分の多い料理は高温になり、溶けるため使えません。	× **使えません** ※溶けたり､発火するので使えません。	
その他	アルミホイル	× **使えません** ※火花が出るので使えませんが、このクックブックで記載している使いかたであれば、使用できます。（酒のかん・解凍）		○
その他	オーブン用クッキングシート	○ ● ケーキ作りで使う硫酸紙・オーブン用クッキングペーパーなどは使えます。 ※庫内壁面に接触させると焦げることがあります。		
その他	特殊な形をした容器	× **使えません** ※とくに注ぎ口の細長い容器などでレンジ加熱をすると、容器の細い部分が集中的に加熱されるため｢突沸｣しやすく、やけどの原因になります。		

調理のときのお願い

「**安全上のご注意・お料理するとき**」もあわせてご覧ください。10ページ

自動加熱のとき

付属品･容器は､加熱に合ったものを

- 容器は加熱に合った材質で、重すぎたり、軽すぎたりしないものをお使いください。
- 角皿は、レンジ加熱では、使いません。
- 液体の加熱は、くびれのない広口の容器をお使いください。

連続して加熱するとき

加熱追加目的で、同じ食品を自動加熱で続けて加熱しないでください。

食品が、焦げることがあります。
加熱を足したい場合は、加熱終了後の「**延長**」表示中に加熱時間を足すことができます。

1.回転つまみで加熱時間を合わせる
2.スタートキーを押す

「延長」表示が消灯しているときは、手動加熱で様子を見ながら加熱してください。
※加熱終了後の「延長」表示について 19ページ

自動加熱で作るメニューをくり返して作るときは

庫内や付属品が熱い場合、濃いめに仕上がったり、うまく仕上がらないことがあります。
調節が必要なときは、仕上がりキーを使って、様子を見ながら加熱してください。

加熱中は、ドアの開閉に注意を

残り時間表示が出るまで開けないでください。
(食品に合った加熱内容を決めています)
もし、途中で開けたり、停電になった場合は、手動加熱で様子を見ながら加熱してください。

記載の材料・分量を守って

この製品に合わせた内容を記載しています。
材料・分量を変えるときは、手動加熱で様子を見ながら加熱してください。

レンジ加熱のとき（電波加熱）

レトルト食品や缶詰は、移し替える

アルミなど金属製の容器では、容器の中があたたまらず、火花が出て本体を傷めたりします。

角皿・調理用金網・金串などの金属物は、使わない

火花が出て、本体を傷めます。
特殊な加熱方法でアルミホイルなどを使用することがありますが、このクックブックの記載どおりにお使いください。

小さく切った根菜などの少量加熱は、必ず浸るぐらいの水を入れて

少量の加熱(100g以下)は、火花の発生や食品が焦げたり燃えたりして、故障の原因になります。
大きめの容器に野菜が浸るぐらいの水を入れて、ふたをして加熱してください。36ページ

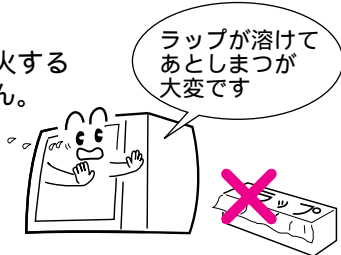
マルチクッカーメニューのとき

安定した台に置く。製品の上に物を置かない

強い力で材料をこねるので、製品が揺れます。
製品の上に物を置くと落ちることがありますので絶対に置かないでください。振動が気になるときは、製品の足に防振用のゴムなどを取り付けることをおすすめします。

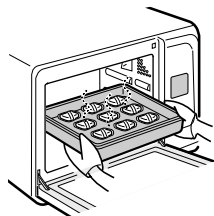
オーブン・グリル・トースター加熱のとき
（ヒーター加熱）

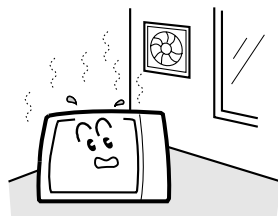
ラップやプラスチック容器を使わない

溶けたり、発火するので使えません。

加熱中のドアの開閉は、なるべくしない

庫内温度が急に下がります。
加熱状態の確認は、残り時間表示になってから、すばやくおこなってください。
焼きムラが気になるときは、残り時間表示になってから、加熱の途中で角皿ごと前後または、上段・下段を入れ替えてください。

できあがったら、すぐに取り出す

庫内に入れておくと、余熱で焼きすぎになることがあります。

換気をしながら調理する

メニューによっては、煙が多く出る場合があります。
部屋の換気をおこなってください。

市販の本や、ガスオーブン・他の電気オーブンでのレシピは様子を見ながら調理する

市販の本などの加熱時間や温度では、うまく仕上がらないことがあります。
このクックブックの料理編の類似メニューの温度を参考に様子を見ながら加熱してください。

電源オートオフ機能(省エネ設計)

電子レンジを使用していないときは、ドアを閉めて１分後に電源が切れます。
お使いのときには、一度ドアを開閉して電源を入れてください。22 ページ

庫内灯キー(省エネ設計)

調理中の庫内灯を点灯･消灯することができます。
お好みに合わせてお使いください。3 ページ

※手動 発酵、マルチクッカーキーの生地作りのメニューなど 庫内灯 を押しても点灯しないものがあります。

加熱終了後の「延長」表示について

加熱終了後、「延長」の表示中は、回転つまみで時間を合わせ、スタート を押すと手軽に加熱の延長ができます。
「延長」表示は、加熱終了後、3分間表示しますが、一度ドアを開けると１分間表示になります。

お知らせ音について(消すこともできます)

キーを押すとき………………「ピッ」
手動 レンジ の出力切り換え(4段階)
でひとまわりしたとき………「ピピッ」
加熱終了時……………………「ピー」
オーブン加熱で予熱完了時…「ピッ･ピッ･ピッ･ピッ･ピッ」
操作誤りなどエラー時………「ピピピピピ」
お知らせ音の消しかた 22 ページ

仕上がり調節について

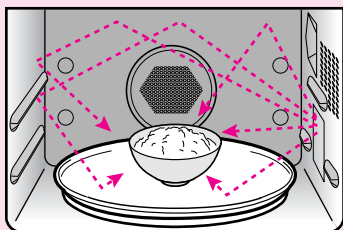
あたためなどの自動加熱や自動メニューを調理するときは､お好みに合わせて強め、弱め(ひかえめ)に加熱を調節することができます。
また酒のかんなど、必ず弱めを押して加熱するメニューもありますので、それぞれの操作説明のページを参照してください。

付属品の表示について

加熱の種類やメニューに合った付属品を表示します。上段・下段の表示は、角皿受け棚にセットするときにお知らせします。両方を表示するときは、2段調理できます。
手動 オーブン1段 熱風のときは､上段・下段を交互に表示します。(上下火のときは丸皿表示)
調理に合わせて使い分けてください。マルチクッカーキーを押すとこね容器とハネを表示します。メニューによっては､ハネを表示しない(使わない）ものがあります。

加熱のしくみ

レンジ加熱（電波で加熱）

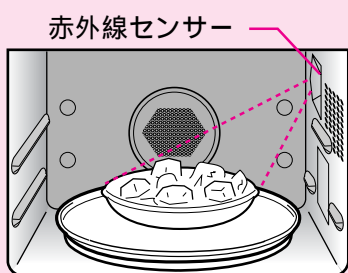
食品中の水分子が電波の振動によって摩擦熱を起こすため、食品の外側と内部がほぼ同時に加熱されます。

コツ

- 食品の種類・加熱前の温度によって加熱時間は異なるため、加熱時間は控えめにしてください。
- 食品の分量が2倍になると加熱時間は、2倍弱になります。

やわらかあたため と お好み温度

30～31ページ 40～41ページ

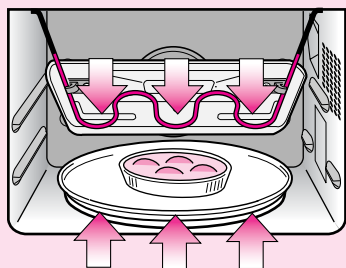
赤外線センサーが表面温度を検知して、加熱を終了します。
やわらかあたため は、食品から出てくる蒸気の量と赤外線のはたらきで加熱を終了します。

検知範囲 **丸皿の中央が検知範囲です。食品の表面温度を検知します。**

適した容器

コツ

- 食品は、丸皿の中央に置きます。
- 容器は、陶磁器・耐熱性の**直径12cm以上、高さ5cm以下**のものが適しています。
- ラップやふたは、しません。
(食品の表面温度が、正しく検知できない場合があります)
- **やわらかあたため** のときは、1つの容器に入れて加熱します。
- **お好み温度** 加熱のときはなるべく1つの容器か、複数のものを加熱する場合は、中央に寄せます。
また、食品の種類・分量は、そろえます。
(複数の場合、容器の側面を検知することがあり、測定が不正確になる場合があります)

トースター（上下ヒーターで加熱）

上下のヒーターでカリッとこんがり焼き上げます。

コツ

- 庫内が熱いうちに焼くときは、加熱時間を控えめにしてください。
- バターや油分が底面に落ちそうなメニューは、丸皿にのせて加熱してください。
- 上ヒーターの高さを調節しながら加熱してください。

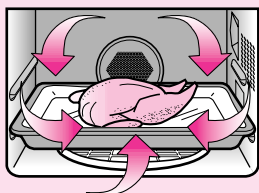
オーブン（背面ヒーターからの熱風または、上下ヒーターで加熱）

庫内の温度を一定に保ってケーキやパンを包み込んで焼き上げます。

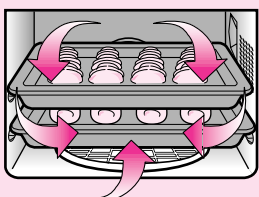
コツ
- 庫内の様子を見るときは、加熱終了まぎわにすばやくドア開閉をおこなってください。
- 発酵は庫内を冷ましてから。
- **手動オーブン加熱で角皿を使用するときは、「熱風」を使い、 焼きムラが気になるときは、加熱途中で角皿ごと引き出し、前後、上段・下段を入れ替えてください。**
- 「上下火」で角皿を使用して加熱するときは、上ヒーターの構造がスピーディに焼き色をつける奥面収納駆動式のため、加熱途中で角皿ごと引き出し、前後を入れ替えてください。
- 手動加熱で続けて加熱するときは、加熱時間を少し控えめにします。

熱風

背面ヒーター(内部)の熱をファンで循環させて温度調整し、熱風で包み込むように加熱します。

1段調理　ローストチキン

大きな食品でも全体をまんべんなくきれいに焼くことができます。

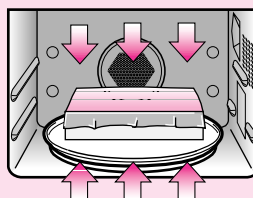
- **焼き豚､ローストチキンなど**

2段調理　ロールパン

1度にたくさん焼けて便利です。

- **クッキー･シュークリームロールパンなど**

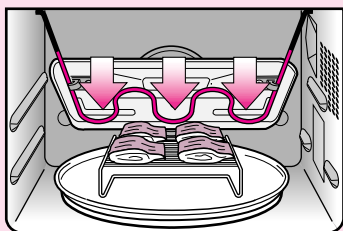
上下火

上下ヒーターの熱を温度調整し、加熱します。

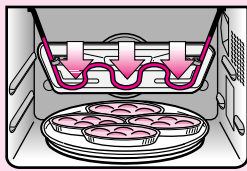
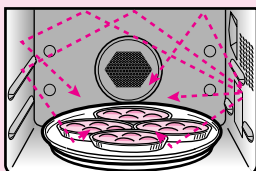
カステラ

表、裏をしっかりと焼きたいメニュー
- **スポンジケーキなど**

側面に焦げ目を付けたくないメニュー
- **カステラ・スフレチーズケーキなど**

グリル（上下ヒーターで加熱）

とり肉や魚の切り身の表面に、焦げ目をつけ、焼き上げます。

コツ
- 素材の種類や脂ののりにより、焦げかたが変わるため、様子を見ながら焼いてください。
- 上ヒーターの高さを調節しながら加熱してください。

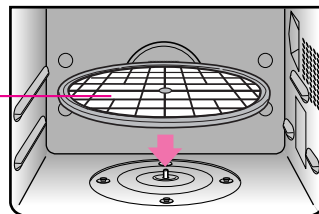
組み合わせ（電波とヒーターで加熱）

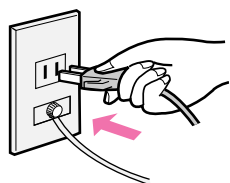
レンジ加熱とヒーター加熱が連続して入り、微妙な火加減を自動で調節します。

- **13 茶わん蒸し**･**14 グラタン**
  17 パウンドケーキ の加熱方法です。

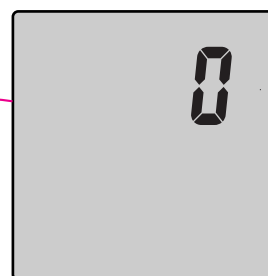
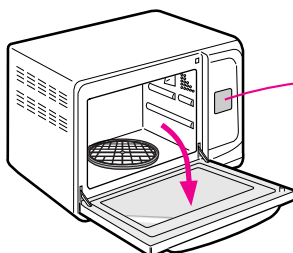
電源を入れる

電源を入れる

1 庫内に回転網をセットし、ドアを閉める

- 回転網は常にセットしておきます。
  こね容器使用時のみ取り出します。

2 電源プラグを差し込む

- 表示部には何も表示しません。

3 ドアを開ける

- 「0」表示点灯。
  (電源が入ります)

電源オートオフ機能 (省エネ設計)

- **ドアを開けると電源が入ります。**「0」表示点灯
  ドアを閉めると1分後に電源が切れます。「0」表示消灯
  ※ドアを開けていたり、「0」表示以外のときは、電源は切れません。
- **加熱終了後、ドアを開けると１分後に電源が切れます。**
  ドアを開けずに、閉めた状態にしておくと3分後に電源が切れます。
  ※庫内温度が高いときは、製品庫内を冷やすためにファンが回転し、
  電源が切れるまで最大10分かかります。

お知らせ音(加熱終了音など)の消しかた

- **手動 レンジ を4秒間押します。**(ピピッと鳴ります)
- **鳴らすときには、設定時と同じ操作をします。**(ピッと鳴ります)

  操作後は、 とりけし を押して「0」表示にしてください。

※お知らせ音を消した場合は、表示が消えても(電源プラグを抜いても)解除されません。
キーの操作音・オーブン予熱完了音・加熱終了音は鳴りませんが、エラー時の音は鳴ります。

カラ焼きをしてください

途中で操作を間違えたときは、**とりけし** を押してはじめからやり直してください。

カラ焼きをする

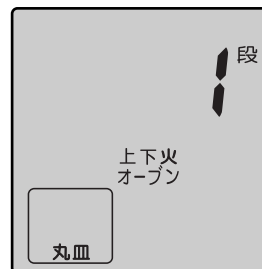
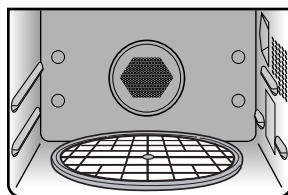
●ご注意
- **ご購入後は、庫内に付着している油を焼き切るため、カラ焼きをしてください。**
  カラ焼きをしなくても調理できますが、庫内が高温になると吸排気口から煙やにおいが出ます。そのため、調理前にカラ焼きをおすすめします。
- **カラ焼きをするときは、必ず部屋の窓を全開するか、換気扇を回しておこなってください。**
  煙やにおいに敏感な小鳥などは、別の部屋に移しておきましょう。

1

を4度押す

「上下火オーブン」が点灯していることを確認。

※回転網のみセットします。

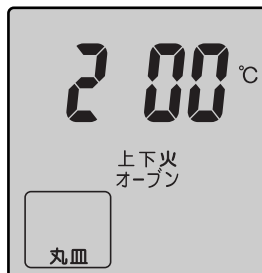
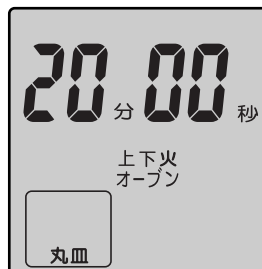
表示部に「丸皿」の表示が点灯しますが、カラ焼きのため、丸皿は入れません。

2

ヒーター高さ 仕上がり・温度

下がる　上がる

△ を押して
加熱温度(200℃)を合わせる

●初め、170℃を表示します。

3

を回して
加熱時間(20分)を合わせる

4 **ドアを閉めて**

を押す

残り時間を表示します。

本体がかなり熱くなります。ご注意ください。

加熱

カラ焼き終了

加熱中・加熱後のご注意
- 高温のため庫内壁が膨張するときに「ポン」と鳴ることがあります。冷めるときも鳴ることがあります。
- 庫内が高温になるとドアを開けたときに「**高温**」を表示します。54ページ
- 加熱終了後は、製品内部を冷やすために**ファンが回転** (最大5分)します。その後 、電源が切れます。(最大10分)

あたため

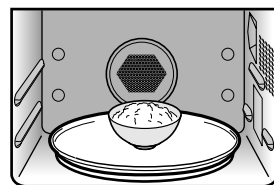
ごはんやおかずをあたためる

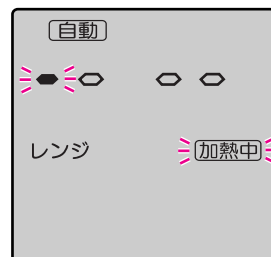
使う付属品

丸皿
回転網

使える容器 (レンジ加熱) 16~17 ページ

準備 **食品を庫内へ入れて、ドアを閉める**

- 丸皿の中央に置きます。

1 あたため スタート **を押す**

- すぐに加熱がスタートします。
- 加熱中は、点滅表示で進行状態を示します。
 (4つ点灯すると終了間近)

加熱

終了音 ピー **食品を取り出す**

- 加熱が足りないときは、回転つまみを回して加熱時間を合わせ、スタートを押します。(ドアを開けて1分以内)

仕上がりの調節について

- お好みに応じて調節してください。

※食品によって、必ず**仕上がりキー**を押すものがあります。右ページ

あたため を押した直後(約15秒以内)**に仕上がりキーを押します。**

「強」または、「弱」を表示します。

ヒーター高さ 仕上がり・温度

強め
- あつめにするとき

弱め
- ぬるめにするとき
- 量が少ないとき

●ご注意

- **発泡トレーや耐熱性のないプラスチック容器は、溶けたりするので使えません。**
- **高温で使用した後の丸皿にプラスチックなど熱に弱い容器を置いたり、ラップを敷かないでください。**

ポイント

食品の重さ(容器を含む)と加熱によって、食品から出てくる蒸気の量で、自動的に加熱時間が決まります。

- 食品の分量に比べ、容器が大きすぎたり、小さすぎたり、また極端に重い容器を使うと、上手にできないことがあります。
- 軽い耐熱性プラスチック容器 (市販の冷凍お弁当用おかずの容器や、ふた付きの保存容器など) を用いたり、容器を使わずに食品だけを丸皿にのせて加熱するとぬるく仕上がります。
- **陶磁器・耐熱性の容器に入れて加熱します。**
- **量が多いときは2つに分けます。**
 より上手に仕上がります。

●お願い

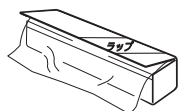
次のような食品のあたためには、あたため を使いません。

- **飲み物** … 牛乳・酒 で加熱します。26ページ
 あたため で加熱すると熱くなり過ぎて飲み物には、適しません。
- **あんまん・肉まん・まんじゅう・茶わん蒸しなどや、乾燥したもの・水分の少ないもの**(干もの・落花生など)**・パセリ・青じそなどの乾燥……手動 レンジ** で様子を見ながら加熱します。
 加熱早見表 48ページ
- **パン類 … 手動 グリルトースター** で加熱します。49ページ

●あたための調理例

常温・冷蔵もの

ラップをするもの

しっとり仕上げたい場合に

(煮もの、蒸しもの、汁もの
冷凍食品全般など)
※ラップは、ゆとりをもたせてかぶせます。
加熱後は、すぐにはずします。
(食品・容器の変形の原因)

煮もの

分量：約100～400g
スタート直後：▽(弱め)

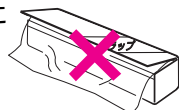
カレー・シチュー

分量：約100～400g
●加熱後、かき混ぜる。

汁もの（スープ）

分量：1～3杯(約600mL)
●加熱後、かき混ぜる。

ラップをしないもの

水分をとばしぎみにしたい場合に

(ごはんもの、揚げもの、
焼きもの、炒めものなど)

ごはん

分量：1～4杯(約600gまで)
●固めのごはんは、霧吹きなどで水をふりかける。

炒めもの（焼きそば）

分量：約100～200g
スタート直後：△(強め)
●パサついているときは、サラダ油かバターを少し混ぜる。加熱後、混ぜる。

やきとり

分量：2～6本(約150g)
スタート直後：△(強め)

焼きもの（ハンバーグ）

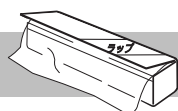
分量：1～4個(約360g)
スタート直後：△(強め)
●表面が乾いていれば、あらかじめサラダ油を塗る。

ピラフ・焼きめし

分量：約100g～400g
スタート直後：△(強め)
●加熱後、混ぜる。

揚げもの（天ぷら）

分量：約100～400g
●皿にキッチンペーパーや天ぷら敷紙を敷き、重ならないように並べる。

※いかは、はじけるので手動 レンジ 200Wで控えめに加熱します。
44ページ

冷凍もの

必ずラップをします

ごはん

分量：約100～600g
スタート直後：△(強め)
●皿にのせるか容器に入れる。

ピラフ

分量：約250～400g
スタート直後：△(強め)
●皿にのせるか容器に入れる。

カレー・シチュー

分量：約100～400g
スタート直後：△(強め)
●浅い容器に入れる。
残り時間が出ると取り出してかき混ぜ、スタートを押して加熱する。
加熱後、かき混ぜる。

焼きもの（ハンバーグ）

分量：1～4個(約360g)
スタート直後：△(強め)
●加熱後、ラップをしたまま2～3分蒸らす。

里いも・かぼちゃ

分量：約100～500g
スタート直後：△(強め)
●皿にのせるか容器に入れる。

蒸しもの（しゅうまい）

分量：5～15個(約230g)
スタート直後：△(強め)
●サッと水をくぐらせる。

ミックスベジタブル

分量：約100～300g
●少量加熱は、火花が出ることがありますので避けてください。
36ページ

自動加熱 (レンジ加熱)

牛乳・酒

使う付属品

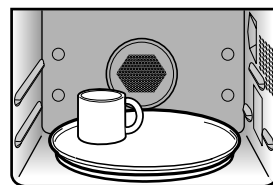
丸皿
回転網

使える容器 (レンジ加熱) 16~17 ページ

準備 **食品を庫内へ入れて、ドアを閉める**

- 1杯のときは丸皿の端に置きます。

置きかた 右 ページ

1 **を押す**

- キー左上のランプが点灯します。
- すぐに加熱がスタートします。
- 上ヒーターが少し下がります。

お酒のときは、**仕上がりキー**の ▽ **(弱め)**を押します。

加熱

終了音 ピー

- 加熱途中で残り時間を表示します。

食品を取り出す

- 加熱が足りないときは、回転つまみを回して加熱時間を合わせ、スタート を押します。(ドアを開けて1分以内)

仕上がりの調節について

- **酒のかんをするときは、必ず、▽ (弱め)を押します。**

  仕上がりを調節するときは**手動 レンジ 1000W**で時間を合わせて様子を見ながら加熱してください。44ページ

- **牛乳の仕上がりを調節するときは**

  牛乳・酒 を押した直後(約30秒以内)**に仕上がりキーを押します。**
  「強」または、「弱」を表示します。

ヒーター高さ 仕上がり・温度

強め
- あつめにするとき
- 1杯あたりの量が多いとき
- 加熱前の基準温度より低いとき

弱め
- ぬるめにするとき
- 1杯あたりの量が少ないとき
- 加熱前の基準温度より高いとき

ポイント

- **置きかた** …1杯のときは端に置きます。2杯以上は同一円周上に置きます。

- **一度に加熱できる分量は、基準分量1～4杯(本)まで。**
- **ふたやラップはしません。**
- **容器は、基準分量を入れて8分目ぐらいになるものを使います。** 下表参照
- **加熱前、加熱後も必ずかき混ぜます。**
- **加熱前の温度によっては、仕上がりキーを押してください。**(牛乳・コーヒーのとき)
- **基準分量よりもかなり少ないときは、手動 レンジ 1000Wで様子を見ながら、あたためてください。** 44 ページ

■ **手動 レンジ 1000Wで加熱するときの目安時間**

牛乳(冷蔵もの)	1杯(200mL)/約1分10秒
酒　(常温もの)	1杯(180mL)/約50秒

●ご注意

- **酒のかんでアルミホイルを使うときは、庫内壁面やドアに触れないようにしてください。**
  火花が出ることがあり、危険です。
- **牛乳ビンのまま加熱するとふき出します。必ず、カップに移し替えてください。**
  ※加熱しすぎないでください。
  取り出すときに突沸してやけどをすることがあります。
  加熱しすぎたときは、そのまま20秒ほど庫内で冷ましてから取り出してください。

1mL＝1cc

	牛乳（コーヒー）	酒
基準分量	**200mL** （コーヒーのとき150mL）	**180mL**
加熱前の基準温度	**冷蔵保存…約8℃** （コーヒーのとき:常温保存…約20℃ ※牛乳より約10℃あつめに仕上がります。）	**常温保存…約20℃**
容　器		**アルミホイル**
	●コップは、低めの広口容器を使う。 ●酒をとっくりに入れて、くびれているところより量が上にくるときは、くびれているところに**アルミホイル**を巻く。	

牛乳・酒

自　動

サックリ解凍・全解凍

生ものを解凍する

使う付属品

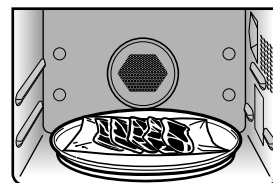
丸皿
回転網

サックリ解凍 **包丁がぎりぎり入る程度まで解凍します。**
冷凍されたものを一部分だけ取り分けて使いたいときに使います。調理をする分は、全解凍キーを使うとスピーディーに調理ができます。

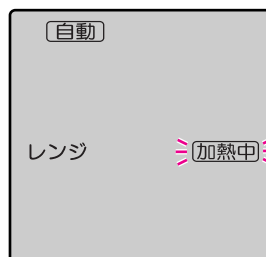
全 解 凍 **解凍後、すぐに調理するときなどに使います。**

準備 **食品を庫内へ入れて、ドアを閉める**

- ラップを敷いて、丸皿の中央に置きます。

例 サックリ解凍 のとき

1 サックリ解凍 **を1度押す**

全解凍2度押し

- キー左上のランプが点灯します。
- すぐに加熱がスタートします。
- 全解凍のときは2度押しします。「全解凍2度押し」のランプが点灯します。

加熱

- 加熱途中で残り時間を表示します。

終了音 ピー

食品を取り出す

- 加熱が足りないときは、回転つまみを回して加熱時間を合わせ、スタート を押します。(ドアを開けて1分以内)

仕上がりの調節について

サックリ解凍 を押した(全解凍は2度押し)直後(約30秒以内)**に、仕上がりキーを押します。**
「強」または、「弱」を表示します。

ヒーター高さ 仕上がり・温度

「サックリ解凍」でこんなときに…

強め(半解凍状態になります)
- 「サックリ解凍」より進んだ解凍状態にするとき(さしみ用の魚は、中心が少し凍っていてサックリと切れる状態です)
- 肉やいかを細切りや飾り切りにするとき
- かたまり肉のとき

※切ったあとの再冷凍は、しないでください。

弱め
- 薄く冷凍したものの「サックリ解凍」

「全解凍」でこんなときに…

強め
- かたまり肉のとき
- しっかり解凍するとき

弱め
- 控えめに解凍するとき
- サックリ解凍 で解凍したものを全解凍するとき

※上記のように素材や使いみちに応じて、必ず**仕上がりキー**を押すものがあります。

右記 ●**素材別のコツ**参照

18ページ

ポイント

- **置きかた**
  - 食器には、のせないでください。
  - ラップを敷いて食品を丸皿の中央に置きます。
  - ラップは、食品より少し大きい程度に敷きます。
  - 大きすぎてかぶさっていたり、包んだ状態では、上手に解凍できません。

- **一度に解凍できる分量は、サックリ解凍 300～500gまで。全解凍 100～1000gまで。**
  仕上がりキーの △(強め)の場合は、サックリ解凍 でも100～1000gまで解凍できます。
- **解凍する直前まで冷凍室に入れておいた食品を使います。**
  溶けかけているときは様子を見ながら、手動 レンジ 200Wで解凍します。
- **変色や煮えを防ぐために、身の細い部分や薄い部分には、アルミホイルを巻きます。**
- サックリ解凍 で解凍後、再冷凍する分は、きっちりラップに包んですばやく冷凍室に戻し、なるべく早く使い切りましょう。
- 全解凍の場合、素材の質や冷凍状態などにより、(とくにかたまり肉の場合)凍っているところが残ることがあります。様子を見ながら加熱を足してください。

●素材別のコツ

魚介類

キー	まぐろ(赤身)	えび	切り身魚
サックリ解凍	●必要な分だけ切り分けるとき。 ●まぐろ・えび(甘えび)など、さしみとして用いるときは、**仕上がりキー**の **△(強め)**を押す。		
全解凍	解凍後、すぐ煮ものに用いるとき。	解凍後、すぐフライや煮ものに用いるとき。	解凍後、焼き魚や煮魚に用いるとき。 ※一尾魚は、尾の細い部分にアルミホイルを巻く。

肉　類

キー	ひき肉(ミンチ)	薄切り肉	かたまり肉	とり肉
サックリ解凍	●必要な分だけ切り分けるとき。 ※かたまり肉のときは、**仕上がりキー**の **△(強め)**を押す。			
全解凍	解凍後、すぐ炒めたり、ハンバーグなどに用いるとき。	解凍後、すき焼きや野菜巻きに用いるとき。	解凍後、すぐローストポークなどに用いるとき。 **仕上がりキー**の **△(強め)**を押す。	解凍後、すぐ照り焼きなどに用いるとき。 ※骨つきは、足の細い部分にアルミホイルを巻く。

●上手に解凍するための冷凍方法

- **バランなどの飾りや敷きもの・調味料入りの小袋は取り除きます。**
  材料は新鮮なものを薄く、平たく整えます。
- **1回分(200～300g)ずつに分けます。**
  かたまり肉以外は、極端に薄くならないよう、3cm以内に厚みをそろえます。
- サックリ解凍 のときは500gまでなら、小分けする必要はありません。厚みは2～3cmにそろえます。必ず空気を抜き、ラップなどで密封します。
- 野菜は、固めにゆでて水分をよくきります。※ゆでた野菜の解凍は、あたため で加熱します。 24ページ

●ご注意

- **食品以外のもの**(バランなどの飾りや敷きもの・調味料の小袋)**といっしょに解凍するのはやめてください。**
- **グリルやオーブン加熱の後は、庫内が熱くなっていますので冷めてから加熱してください。**
  ラップが溶けるおそれがあります。
- **アルミホイルを使うときは、庫内壁面やドアに触れないようにしてください。**
  火花が出て本体を傷めたりします。
- **庫内が高温のときは、スタートしません。**
  表示部に「U-04」が表示して、お知らせ音が鳴ります。
  ドアを開けて冷ましましょう。表示が消えれば使えます。 54ページ

やわらかあたため

はじけやすい、かたくなりやすい食品をあたためる

使う付属品

丸皿
回転網

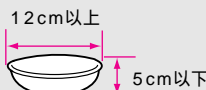
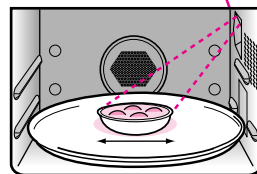
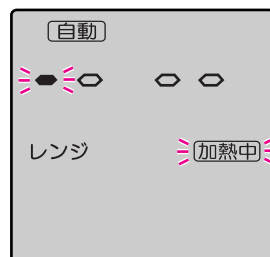
使える容器 (レンジ加熱) 16～17 ページ

準備

食品を庫内へ入れて、ドアを閉める

●丸皿の中央に置きます。

1

を押す

●キー左上のランプが点灯します。
●すぐに加熱がスタートします。
●加熱中は、点滅表示で進行状態を示します。
(4つ点灯すると終了間近)

加熱

食品を取り出す

●加熱が足りないときは、回転つまみを回して加熱時間を合わせ、スタート を押します。(ドアを開けて1分以内)

仕上がりの調節について

●お好みに応じて調節してください。

※食品によって、必ず**仕上がりキー**を押すものがあります。右 ページ

やわらかあたため を押した直後(約30秒以内)**に仕上がりキーを押します。**

「強」または、「弱」を表示します。

○ ヒーター高さ 仕上がり・温度

強め
●あつめにするとき

弱め
●ぬるめにするとき
●量が少ないとき

●ご注意

●**発泡トレーや耐熱性のないプラスチック容器は、溶けたりするので使えません。**
●**陶磁器・耐熱性の容器1つに入れて加熱します。**
●**やわらかあたため でも卵の加熱はしないでください。**
●**ヒーター加熱の後に使用するときは、庫内が熱くなっていますので、ドアを開けて十分に冷ましてからご使用ください。**

※表示部に「U-04」が表示して、お知らせ音が鳴ります。
ドアを開けて冷ましましょう。
表示が消えれば使えます。54ページ

●おことわり

やわらかあたため は、あたためによって起こる「かたくなる」「はじける」などの過熱を極力抑え、おいしくしかも庫内が汚れることなく仕上がるよう、加熱コントロールしていますが、食品の形状・脂ののり具合などによっては、若干はじけが生じることがあります。

❖ こんな食品のあたためにお使いください

ラップはしません。

● 一度の加熱に適している分量は、1～2人分(約200g以下)です。

焼き魚などのあたため

焼き魚(さばの塩焼き)

分量：1～2切れ(約200g)
スタート直後：△(強め)

いかの姿焼き(照り焼き)

分量： 1/2～1杯(約150g)
●輪切りにする。

焼き魚(ししゃも)

分量：2～4尾(約60g)

焼きたらこ

分量： 1～2腹(約100g)
●竹串などで表面に数カ所、穴をあけておく。

煮もののあたため

ひじきの煮もの

分量：約100～200g

魚の煮つけ

分量：約100～200g
スタート直後：△(強め)

大根といかの煮もの

分量：約100～200g

やきとりのあたため

やきとり
(とくにレバーが入ったもの)

分量：2～4本(約120g)

コンビニ食品のあたため

レンジ対応お弁当用
揚げ調理済冷凍コロッケ

分量：50～140g(1個25～35gのもの)
スタート直後：▽(弱め)
※メーカーや中身の材料・保存状態などにより少しはじけることがあります。

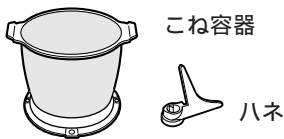
ソーセージ

分量：約100～200g
●皮に切り目を入れる。

自動加熱 (オーブン加熱)

マルチクッカー / 1 丸形食パン・2 予約パン

付属のこね容器とハネを使って「1 丸形食パン」を焼く方法と丸形食パンを予約して焼く方法「2 予約パン」を説明します。料理編：丸形食パン 60〜61ページ

使う付属品

● こね容器の使いかた 14 ページ

※**9 タンシチュー**は、ハネを使いません。

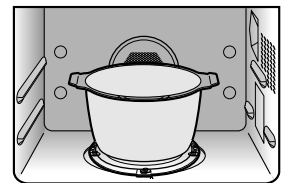
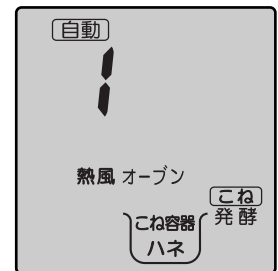
●ご注意

- 予約設定時間は、パンが焼き上がる（できあがる）時間です。
- こねの動作を開始するタイミングは、室温や電圧によって異なります。
- 下記のメニューでは、調理中、庫内灯キーを押しても点灯しません。
  1丸形食パン・2予約パン・3パン生地
  5ピザ生地

準備

材料を入れたこね容器を庫内へセットし、ドアを閉める

1

を押す

● マルチクッカーキーのランプが点灯します。

2

すぐに焼くとき 1 丸形食パン

メニュー番号「1」表示を確認して

を押す

加熱

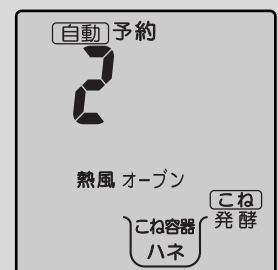
約3時間30分後にできあがり

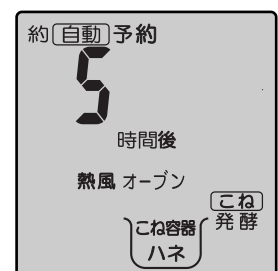
● **仕上がりの調整ができます。**
メニュー（34 ページ）または
お好みに応じて調節してください。

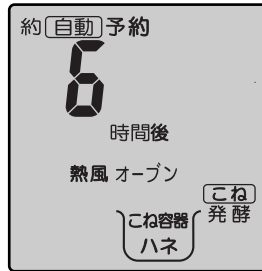
終了音 ピー　**食品を取り出す**

予約して焼くとき 2 予約パン

を回して
メニュー番号
2に合わせる

3

を押す

● 初め、約5時間後の予約設定を表示します。
（できあがりの時間です）

4

を回して**予約時間**を合わせる

例 6時間後（できあがり）に合わせるとき

- 予約設定ができる時間は、約5時間後〜約12時間後までの間です。
約5時間後に設定すると、約1時間後に運転を開始します。

- **仕上がりの調整ができます。**
メニューまたはお好みに応じて調節してください。
仕上がりキーを押すと「強」または、「弱」を表示します。

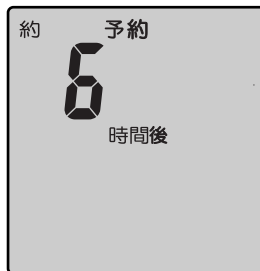
ヒーター高さ 仕上がり・温度

強め
- 焼き色を濃いめにするとき

弱め
- 焼き色を薄めにするとき

5

を押す

予約設定完了

- 予約設定を取り消すときは、とりけし を押します。
予約設定後は、とりけし 以外のキー操作は、受け付けません。

予約調理待機中

予約時間にできあがり

食品を取り出す

● マルチクッカーメニュー 3〜9のとき

準 備

材料を入れたこね容器を庫内へセットし、ドアを閉める

1

を押す

2

を回して**目的のメニュー番号**を合わせる

3

を押す

- **仕上がりの調整ができます。**
4うどん・パスタは調節できません。
メニュー または、お好みに応じて調節してください。

34 ページ

加熱

食品を取り出す

- 加熱が足りないときは、回転つまみを回して加熱時間を合わせ スタート を押します。(ドアを開けて1分以内)
- 延長表示が消えてから、手動オーブン加熱で加熱を追加するときは、必ず、回転網をセットし、その上にこね容器をのせておこなってください。こね容器の底面が溶けたりします。

マルチクッカーメニュー1～9を使ってできるメニュー一覧と仕上がり調節の説明

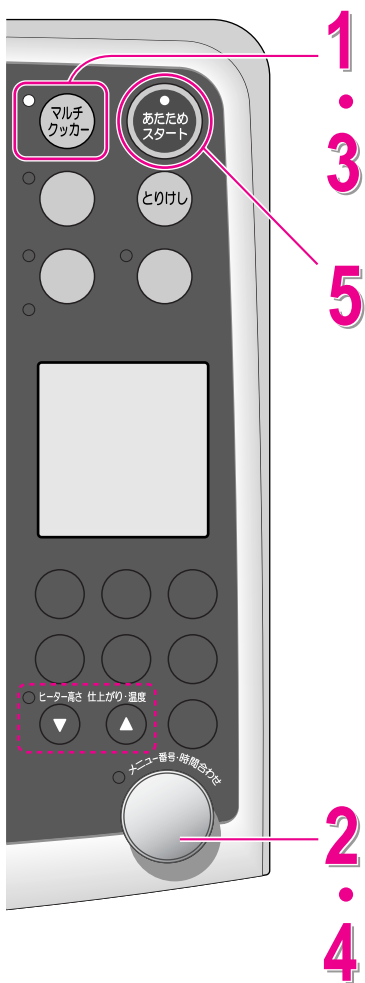
詳しくは、料理編の説明をよくお読みください。

<table>
<tr><th colspan="2" rowspan="2">メニュー番号1～9</th><th rowspan="2">メニュー
カッコの中の数字は、ページを表します。</th><th colspan="2">メニューごとの仕上がり調節について</th></tr>
<tr><th>▼（弱め）</th><th>▲（強め）</th></tr>
<tr><td rowspan="2">■こね＋オーブン加熱</td><td>1 丸形食パン</td><td>丸形食パン(60)
くるみパン(62)
味わいパン(62)
ヘルシーパン(63)
レーズンパン(63)
バターリッチ(63)</td><td>●バターリッチを焼くとき。</td><td>●バターリッチ以外のメニューを濃いめにするとき。</td></tr>
<tr><td>2 予約パン</td><td>丸形食パン(60)
くるみパン(62)
ヘルシーパン(63)
レーズンパン(63)</td><td>●焼き色を薄めにするとき。</td><td>●焼き色を濃いめにするとき。</td></tr>
<tr><td rowspan="3">■こね運転</td><td>3 パン生地</td><td>ロールパン(64)
あんパン(66)
ウインナーロール(66)
オニオンロール(66)
フランスパン（バゲット）
バリエーション
4メニュー(68～71)
ナン(72)
ピタパン(73)
山食パン(74)
動物パン(75)</td><td>●フランスパンの生地をこねるとき。</td><td>●フランスパンの生地以外をしっかりこねるとき。</td></tr>
<tr><td>4 うどん・パスタ生地</td><td>うどん生地
バリエーション
4メニュー(128)
パスタ生地(129)</td><td>――――</td><td>――――</td></tr>
<tr><td>5 ピザ生地</td><td>クリスピーなピザ(76)
ピザ（レギュラー）(76)</td><td>●クリスピーなピザをひかえめにこねるとき。</td><td>●ピザ（レギュラー）の生地をこねるとき。</td></tr>
<tr><td rowspan="4">■こね(かきまぜ)＋オーブン加熱</td><td>6 おもち</td><td>もち(127)</td><td>●2カップを加熱するとき。</td><td>●4カップを加熱するとき。</td></tr>
<tr><td>7 桜もち</td><td>桜もち(100)</td><td rowspan="2">●ひかえめに加熱するとき。</td><td rowspan="2">●しっかりめに加熱するとき。</td></tr>
<tr><td>8 カレー・シチュー</td><td>ビーフカレー(117)
ビーフシチュー(117)</td></tr>
<tr><td>9 タンシチュー
※ハネは、使いません。
オーブン加熱のみです。</td><td>タンシチュー(118)
ポークビーンズ(118)
牛肉のビール煮(119)
たこの柔らか煮(119)</td><td>●ポークビーンズ、牛肉のビール煮、たこの柔らか煮を加熱するとき。</td><td>●タンシチューをしっかりめに加熱するとき。</td></tr>
</table>

マルチクッカー / 10 手動こね　ご自分で時間（回転速度）を合わせてこねる

付属のこね容器とハネを使って材料をこねることができます。
こねる時間(最大30分)と回転速度を低速または高速に設定することができます。

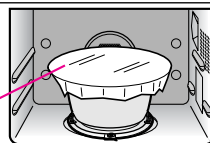
使う付属品

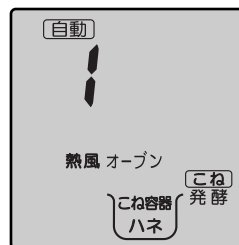
●こね容器の使いかた
14 ページ

●ご注意

- 加熱は、しません。材料をこねるときに使います。
- ハネの回転によって、粉などが飛び散りそうなときは、アルミホイルをかぶせて周囲をしっかり押さえます。
- 粘り気の多いものや固いものは、モーターに負担がかかり故障の原因になるため、避けてください。

「調理のときのお願い」もあわせてお読みください。

18 ページ

準備　**材料を入れたこね容器を庫内へセットし、ドアを閉める**

1　マルチクッカー **を押す**

●マルチクッカーキーのランプが点灯します。

2　メニュー番号・時間合わせ **を回して**
メニュー番号
10に合わせる

3　マルチクッカー **を押す**

4

を回して加熱時間を合わせる

例　18分間こねるとき

●最大こね時間 … 30分

- **ハネの回転速度を標準**(仕上がりキーを押さない状態)**から低速、高速に合わせることができます。**
  仕上がりキーを押すと「強」または、「弱」を表示します。

5

を押す

こね運転

食品を取り出す

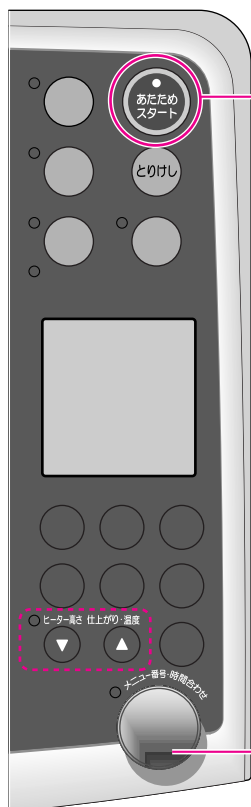
●こねが足りないときは、回転つまみを回してこねる時間を合わせ、スタート を押します。
(ドアを開けて1分以内)

自動メニュー / 11 ゆで葉菜・12 ゆで根菜

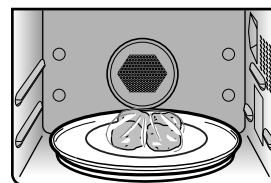
使う付属品

丸皿
回転網

使える容器（レンジ加熱）16〜17ページ

準備

食品を庫内へ入れて、ドアを閉める

- 丸皿の中央に置きます。

 12 ゆで根菜

1

を回して メニュー番号 12に合わせる

2

を押す

- 仕上がりの調整は、スタート直後(約30秒以内)に操作します。
- 約30秒後、メニュー番号表示から点滅表示に変わり、進行状態を示します。(4つ点灯すると終了間近)

加熱

終了音 ピー

食品を取り出す

- 加熱が足りないときは、回転つまみを回して加熱時間を合わせ、スタート を押します。(ドアを開けて1分以内)

仕上がりの調節について

お好みに応じて調節してください。

加熱スタート直後(約30秒以内)**に仕上がりキーを押します。**
「強」または、「弱」を表示します。

○ ヒーター高さ 仕上がり・温度

強め
- 柔らかめに加熱するとき

弱め
- かために加熱するとき

●ご注意

- 小さく切った野菜(にんじん・冷凍ミックスベジタブルなど)の少量加熱(100g以下)は、火花が出て、本体を傷めたりします。
大きめの容器に野菜が浸るぐらいの水を入れ、ふたをして加熱してください。

  ※にんじん50g(水25mL)で、**手動 レンジ 1000W　約1分30秒**

- **加熱しすぎると**(とくに少量の根菜の場合)**発煙・発火のおそれがあります。**

  ※手動加熱で加熱するときの目安時間
  加熱早見表 49ページ

「調理のときのお願い」もあわせてお読みください。 18 ページ

ポイント

- **置きかた**
  容器や皿にのせ、必ずラップかふたをして、丸皿の中央に置きます。

- **一度に加熱できる分量は**
  11 ゆで葉菜 **100～400gまで**(ほうれん草は、300gまで)
  12 ゆで根菜 **100～1000gまで**(にんじん、ごぼうは400gまで)
- 量が多いとき(300g以上)は同量ずつ2つに分けます。
- 材料の大きさは、そろえます。
- 水気を残して加熱します。食品の乾燥や、脱水を防ぎます。
- アクの強い野菜は、加熱前や後にアク抜きをします。

葉菜類/花果菜類　(ほうれん草など)

- 太い根には、十字の切り込みを入れる。

- 葉と茎を交互に重ねてラップする。

- 加熱後、アク抜きと色止めのためにすぐ水に取る。

根菜類（じゃがいもなど）

丸ごとゆでるとき

- 丸皿の中央を避けて置きます。
- 加熱後ラップをしたまま蒸らし、熱いうちに皮をむく。

切ってゆでるとき

- 大きさをそろえて切る。

●素材別のコツ

	素　材　名	使うキー	コ　　ツ
葉菜類／花果菜類	キャベツ・白菜	11 ゆで葉菜	太い芯はあらかじめそいでおく。
	カリフラワー・ブロッコリー		小房に分け、あらかじめ食塩水につけてアク抜きをする。
	グリーンアスパラガス		根元のかたい皮を取り、あらかじめ軽く塩でもんでおく。
	かぼちゃ		大きさを揃える。
根菜類	にんじん	12 ゆで根菜	用途に合わせて切り、あらかじめひたひたの水(200gに対して100mL)を加えておく。ラップはたるませて食品に接するようにかぶせる。
	だいこん		大きさを揃える。

自動メニュー / お菓子・パン 300℃オーブン

メニュー番号13～30の調理をする

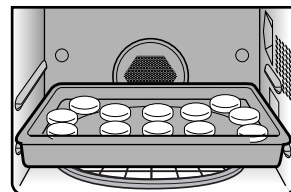
使う付属品

メニューによって異なります。メニュー番号を合わせたときに表示する付属品をセットしてください。
(回転網は、セットしておきます)

使える容器 (メニューによって異なります) 16～17 ページ

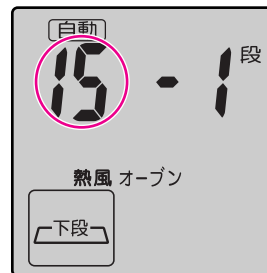
準備 **食品を庫内へ入れて、ドアを閉める**

 15 クッキー 1段 のとき

1

を回して メニュー番号 15－1に合わせる

● 2段のときは、さらに回して15－2に合わせます。

2

を押す

● 仕上がりの調整は、スタート直後(約30秒以内)に操作します。
● スタートから約30秒後に加熱にかかる目安時間をお知らせします。 (1分間)
「目安時間のお知らせについて」左下参照

加熱

終了音 ピー **食品を取り出す**

● 加熱が足りないときは、回転つまみを回して加熱時間を合わせ、スタート を押します。 (ドアを開けて1分以内)

目安時間のお知らせについて

加熱スタート約30秒後から1分間、加熱の目安時間を表示します。(「約」点灯)

その後、メニュー番号を再び表示し、加熱途中から実際の残り時間表示に変わります。
※電圧や庫内の状態などにより、目安時間と実際の加熱時間が多少異なる場合があります。

仕上がりキーの使いかた

● **スタート直後**(約30秒以内)**に押すと、「強め」「弱め」の調節ができます。**
「強」または、「弱」を表示します。

メニューまたは、お好みに合わせてお使いください。

使いかたの説明 右 ページ

「調理のときのお願い」もあわせてお読みください。 18～19ページ

	メニュー番号13～30	メニュー カッコの中の数字は、ページを表します。	メニューごとの仕上がり調節について ▼（弱め）	▲（強め）
■組み合わせ加熱	13 茶わん蒸し	茶わん蒸し(123)	●ひかえめに加熱するとき。	●しっかりめに加熱するとき。
	14 グラタン	マカロニグラタン(104) なすとトマトのグラタン(105) ドリア(105)	●焼き色を薄めにするとき。	●焼き色を濃いめにするとき。
	17 パウンドケーキ	パウンドケーキ(88)		
■オーブン加熱	15 クッキー	型抜きクッキー(81) アイスボックスクッキー(82) ナッツ＆フルーツクッキー(82) 絞り出しクッキー(82) ココナッツクッキー(83) ピーナッツバタークッキー(83) チョコチップクッキー(83)	●焼き色を薄めにするとき。	●焼き色を濃いめにするとき。
	16 スポンジケーキ	スポンジケーキ(84) チョコレートケーキ(85) 2段ケーキ(86)		
	18 ロールケーキ	ロールケーキ(87) バリエーション2メニュー		
	19 シフォンケーキ	シフォンケーキ(86) バリエーション4メニュー		
	20 スフレチーズケーキ	スフレチーズケーキ(98)		
	21 アップルパイ	アップルパイ(89)		
	22 プリン	プリン(96)	●ひかえめに加熱するとき。	●しっかりめに加熱するとき。
	23 シュー＆パイシュー	シュークリーム(92) エクレア(93) パイシュー (94)	●焼き色を薄めにするとき。	●焼き色を濃いめにするとき。
	24 ロールパン	ロールパン (64) バリエーション3メニュー		
	25 動物パン	動物パン (75)		
	26 フランスパン	バゲット(68) ブール(69) クッペ (69) カンパーニュ(70) フォンデュ(71)		
	27 オーブンフライ	ポテトコロッケ(106) とんかつ(107) 豚肉のポテトフライ(107)	●ひかえめに加熱するとき。	●しっかりめに加熱するとき。
	28 とり肉のロースト	タンドリーチキン(108) 手羽元の香り焼き(108) とりの唐揚げ(109) 北京ダック風チキン(110) とりのもも焼き2メニュー(111)	●北京ダック風チキンを焼くとき。	●北京ダック風チキン以外のメニューを濃いめにするとき。
	29 やきいも	やきいも (99) ベイクドポテト (99)	●やきいもをひかえめに加熱するとき。	●ベイクドポテトを焼くとき。
	30 クリスピーなピザ	クリスピーなピザ(76) バリエーション2メニュー ピザレギュラータイプ(76) バリエーション3メニュー	●クリスピーなピザを薄めに焼くとき。	●ピザ(レギュラータイプ)を焼くとき。

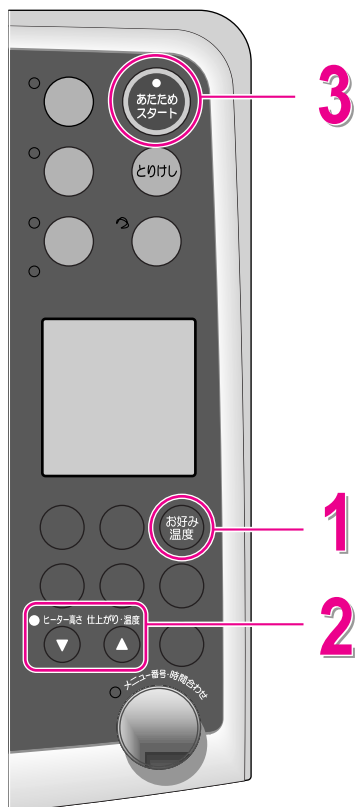
お好み温度

お好みの温度に合わせて加熱する

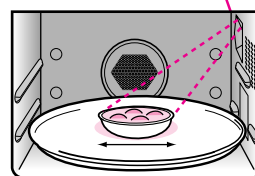
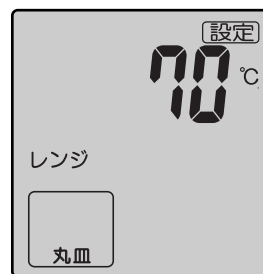
使う付属品

丸皿
回転網

赤外線センサーがはたらいて加熱するので、仕上がりの温度(食品の表面温度)を合わせることができます。

使える容器 (レンジ加熱) 16~17 ページ

準備 食品を庫内へ入れて、ドアを閉める

- 容器の大きさ、食品を置く位置など右ページの「**お好み温度**」**のしくみ**を、よくお読みください。
- 丸皿の中央に置きます。

1 を押す

- 初め、70℃を表示します。

2 を押して温度を合わせる

例 **50℃のとき**
▽を押す。

- 温度設定範囲…−10、20℃~90℃まで5℃刻みで設定できます。

3 を押す

食品を取り出す

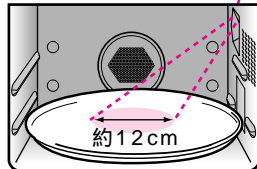
- 加熱が足りないときは、回転つまみを回して加熱時間を合わせ、スタート を押します。(ドアを開けて1分以内)

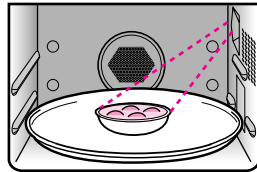
ポイント

●「お好み温度」のしくみ

赤外線センサーが表面温度を検知して、加熱を終了します。

検知範囲

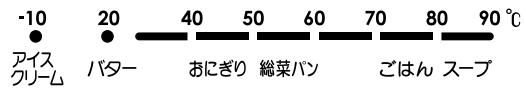
丸皿の中央が検知範囲です。

特　性

食品の表面温度を検知します。

だから

- **食品は、丸皿の中央に置いてください。**
- **容器は直径12cm以上、高さ5cm以下のものが適しています。** 12cm以上　5cm以下
- **ラップやふたは、しないでください。**
(食品の表面温度が、正しく検知できない場合があります)
- **なるべく1つの容器に入れるか、複数のものを加熱する場合は、中央に寄せてください。また、食品の種類・分量は、そろえてください。**
(複数の場合、容器の側面を検知することがあり、測定が不正確になる場合があります)

お好み温度設定の目安

- **温度は目安です。**
- **加熱する分量は、1～2人分を基準にしています。**

※総菜パン(ホットドッグ・焼きそばパンなど)は、表面と具の仕上がり温度が異なります。

次の食品をあたためるときは、専用キーをお使いください。

●牛乳のあたため ●酒のかん	牛乳・酒

●ご注意

- **食品は、「容器に約8分目」を目安に入れてください。**
容器の大きさ・形状・材質・食品の分量などにより、仕上がり温度が変わることがあります。
- **チョコレートやクリームを使ったパンは、加熱しないでください。**
パンの温度でチョコレートやクリームが溶けることがあります。
- **ヒーター加熱のあとは、ドアを開けて庫内を十分に冷ましてからご使用ください。**
- **庫内温度が高温のときはスタートしません。**
表示部に「U-04」が表示して、お知らせ音が鳴ります。
ドアを開けて冷ましましょう。表示が消えれば使えます。54ページ

手動加熱 1度押しグリル加熱・2度押しトースター加熱

グリルトースター

ご自分で時間を合わせて加熱する

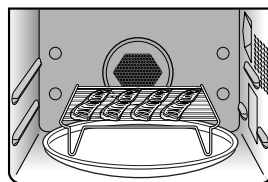
使う付属品

丸皿＋調理用金網　角皿＋調理用金網

回転網　回転網

グリル加熱のとき

使える容器 (グリル加熱) 16～17 ページ

準備　食品を庫内へ入れる

例 魚の切り身を焼くとき

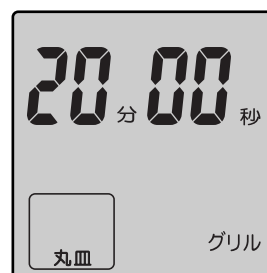
※調理用金網はメニューに合わせてお使いください。

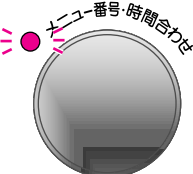
※とうもろこしを焼くときなど角皿を使います。左下参照

1

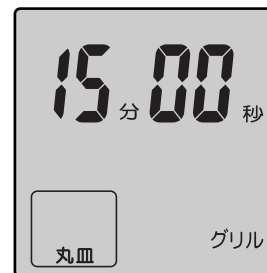
を1度押す

- 2度押すとトースター加熱に切り換わります。
- 初め、20分を表示します。
- ヒーター高さキーのランプが点滅します。

2 ヒーター高さ 仕上がり・温度 ▼ ▲ **を押して上ヒーターを下げる**

- 食品に当たらないように見ながら調節します。加熱中も調節できます。
上ヒーター高さ調節について 15ページ

3

を回して加熱時間を合わせる

例 **15分加熱するとき**

- 最大加熱時間 … 30分

ドアを閉めて

4

を押す

- スタート後、回転中の食品が上ヒーターに当らないことを確認してください。調整が必要なときは、ヒーター高さキーで調整してください。

食品を取り出す

- 加熱が足りないときは、回転つまみを回して加熱時間を合わせ、スタートを押します。（ドアを開けて1分以内）

※上ヒーターは、加熱時間を合わせた後に操作します。

とうもろこしを焼くとき

角皿受け棚(下段)にのせる。食品は、調理用金網の奥にのせ、金網も角皿の奥にのせます。

- **もち、焼きおにぎりを焼くときも、角皿を使います。**

※丸皿は使いません。

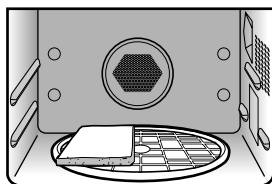
使う付属品

丸 皿

回転網 または 回転網

トースター加熱のとき

使える容器（トースター加熱）16～17 ページ

準　備　食品を庫内へ入れる

※具やチーズが落ちそうなときは、回転網に丸皿をのせて使用します。

例 食パン1枚を焼くとき

1 グリル トースター を2度押す

- 初め、5分を表示します。
- ヒーター高さキーのランプが点滅します。

2 ヒーター高さ 仕上がり・温度 ▼ ▲ を押して上ヒーターを下げる

- 食品に当たらないように見ながら調節します。加熱中も調節できます。

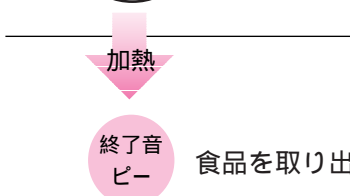
上ヒーター高さ調節について 15ページ

3 メニュー番号・時間合わせ を回して加熱時間を合わせる

例 5分30秒加熱するとき

- 最大加熱時間 … 30分

4 ドアを閉めて あたため スタート を押す

- スタート後、回転中の食品が上ヒーターに当たらないことを確認してください。
  調整が必要なときは、ヒーター高さキーで　調整してください。

加熱

終了音 ピー　**食品を取り出す**

- 加熱が足りないときは、回転つまみを回して加熱時間を合わせ、スタート を押します。（ドアを開けて1分以内）

※上ヒーターは、加熱時間を合わせた後に操作します。

食パンを焼くポイント

置きかた

- 1枚焼くときは、片側に置く。
- 2枚焼くときは、一列に並べる。

食パンが庫内壁面に触れないように中央に寄せます。

- **冷凍パンは、保存状態により焼き色が異なります。**

  加熱早見表 49 ページ

- **回転網の構造上、上面と下面の焼け具合は、異なります。**

レンジ

ご自分で時間を合わせて加熱する

使う付属品

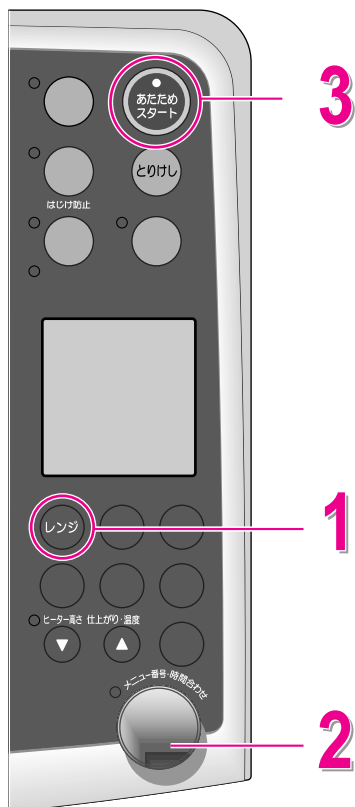
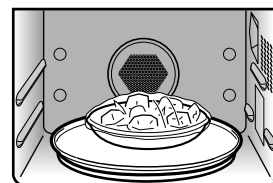
丸皿
回転網

使える容器 (レンジ加熱) 16~17 ページ

準 備

食品を庫内へ入れて、ドアを閉める

●丸皿の中央に置きます。

1

を押す

●初め、1000Wを表示します。押すごとに出力が切り換わります。

1000W→600W→500W→200W

2

を回して加熱時間を合わせる

例 3分30秒加熱するとき

出力によって最大加熱時間が異なります。
●1000W・600W・500W … 30分
●200W … 1時間35分

3

を押す

加熱中
仕上がりキーで残り時間の増減ができます。

加熱

終了音 ピー

食品を取り出す

●加熱が足りないときは、回転つまみを回して加熱時間を合わせ、スタート を押します。(ドアを開けて1分以内)

手動加熱

発　酵

ご自分で時間・温度を合わせて加熱する

使う付属品

丸皿 または 角皿

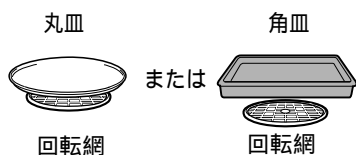
回転網　回転網

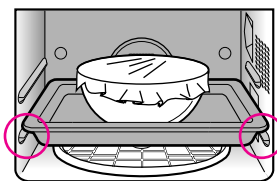
●ご注意

- **庫内温度が高温のときは、スタートしません。**
  表示部に「U-04」が表示して、お知らせ音が鳴ります。ドアを開けて冷ましましょう。表示が消えれば使えます。
  54ページ
- 加熱中、庫内灯キーを押しても庫内灯は、点灯しません。

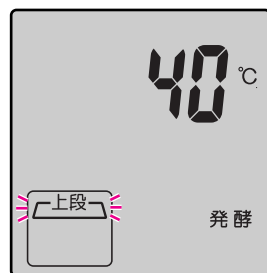
まめ知識

1分減 または、 5℃下がる	1分増 または、 5℃上がる

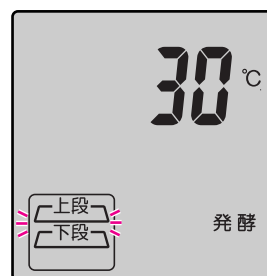
- **温度変更について**（加熱中）
  [発酵]を押し、残り時間表示が温度表示に変わってから、温度キーを押すと変更できます。
- **時間変更について**
  加熱中に温度キーを押すと変更できます。
  ※追加できるのは、1時間35分まで。

使える容器（オーブン加熱） 16～17ページ

準備　角皿に食品をのせ、庫内に入れてドアを閉める

※角皿2枚を使って2段調理もできます。
※大きくふくらむ山食パンは、丸皿を使います。
※[発酵]は40℃前後で加熱をするのでラップが使えます。

1 [発酵] **を押す**

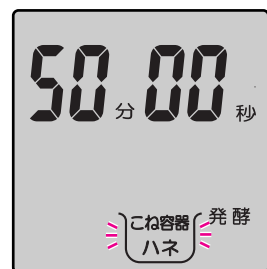
- 初め、40℃を表示します。
- 使える付属品が順番に点灯します。

2 ヒーター高さ 仕上がり・温度 ▽ △ **を押して温度を合わせる**

例 **30℃のとき**

▽を押す。

- 設定温度
  30℃・35℃
  40℃・45℃

3 メニュー番号・時間合わせ **を回して発酵時間を合わせる**

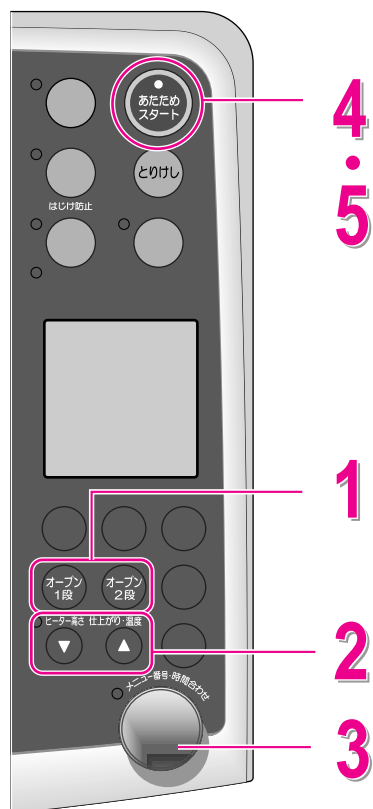
例 **50分加熱するとき**

- 初め、40分を表示します。
- 最大発酵時間 … 8時間
  1時間まで5分刻み、以降30分刻みで設定できます。

4 あたため スタート **を押す**

加熱

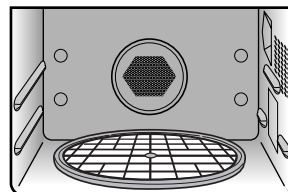
終了音 ピー　**食品を取り出す**

- 発酵が足りないときは、回転つまみを回して加熱時間を合わせ、[スタート]を押します。（ドアを開けて1分以内）

オーブン1段 / オーブン2段 ご自分で時間・温度を合わせて加熱する

●予熱ありオーブン

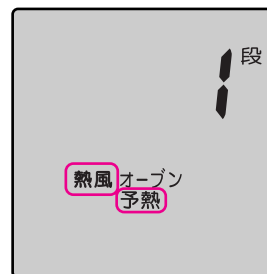
予熱をする

準備 **回転網のみにして、ドアを閉める**

※回転網以外の付属品、食品は入れません。

メニューによっては、角皿や丸皿を入れて予熱をする場合があります。
(**30クリスピーなピザ**を手動でするときなど)

1

を1度押す

1度押し…・ 熱風 ・予熱あり
2度押し…・ 上下火・予熱あり
3度押し…・ 熱風 ・予熱なし
4度押し…・ 上下火・予熱なし

例 **1段調理・熱風・予熱ありのとき**

- 押すごとにオーブンの加熱方法が切り換わります。
- 2段で調理するときは、オーブン2段 を押します。(熱風のみ)

1度押し…・ 熱風 ・予熱あり
2度押し…・ 熱風 ・予熱なし

※市販のお料理ブックを見ながら作るときは、**予熱あり**(あらかじめ庫内をあたためる)の操作で加熱してください。
(続けて焼くときも**予熱あり**の操作をおすすめします)

2

を押して温度を合わせる

例 **180℃のとき**

△を押す。

- 初め、170℃を表示します。
- 温度設定範囲…
熱風…110℃～300℃まで
上下火…110℃～270℃まで
それぞれ10℃刻みで設定できます。

まめ知識

▼	▲
1分減 または、10℃下がる	1分増 または、10℃上がる

- **温度変更について**
予熱中・焼き上げ中
オーブン1段 または、オーブン2段 を押し、点滅表示または、残り時間表示が温度表示に変わってから、温度キーを押すと変更できます。
- **時間変更について**
焼き上げ中に温度キーを押すと変更できます。
- **予熱時間の目安について**

(熱風のとき)	(上下火のとき)
200℃…約11分	200℃…約11分
250℃…約15分	270℃…約30分
300℃…約24分	

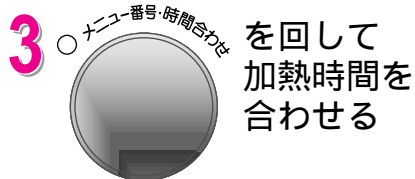
※室温や付属品の有無などにより異なります。

●ご注意

市販の本やガスオーブン、他の電気オーブンのレシピで作るときは、このクックブック(料理編)の類似メニューの温度を参考に様子を見ながら加熱してください。
市販の本などの加熱時間や温度では、うまく仕上がらないことがあります。

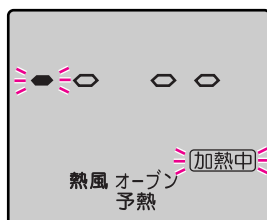
使える容器 (オーブン加熱) 16~17 ページ

3

を回して加熱時間を合わせる

例 **20分加熱するとき**

- 初め、20分を表示します。
- 最大加熱時間 … 1時間35分
  30分まで1分刻み。
  以降5分刻みで設定できます。

4

を押す

- 予熱中は、点滅表示で進行状態を示します。
  (4つ点灯すると予熱完了間近)

予熱が完了すると(設定温度になると)

予熱

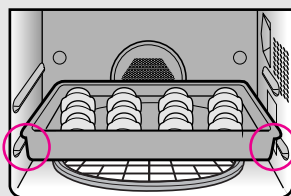
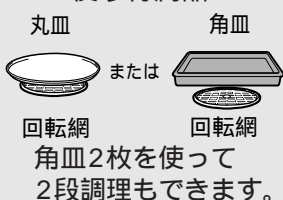
予熱終了音
ピッピッピッピッピッ

※30分間予熱状態を保っていますが、熱風のとき280℃以上または、上下火のとき260℃以上のときは、15分間となります。
(その間、予熱完が点滅しています)

焼き上げる

準 備 角皿または、丸皿にのせた食品を庫内へ入れ、ドアを閉める

例 **熱風のとき**

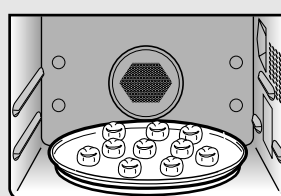
※角皿2枚を使って
2段調理もできます。

角皿は、角皿受け棚にのせます。
のせる位置 (上段・下段)は、料理編を参照ください。

例 **上下火のとき**

使う付属品

5

を押す

加熱

食品を取り出す

- 加熱が足りないときは、回転つまみを回して加熱時間を合わせ、[スタート] を押します。
  (ドアを開けて1分以内)

●予熱なしオーブン

予熱ありオーブンの操作手順を参考にしてください。

料理編で紹介している、予熱をせずに [オーブン1段] または [オーブン2段] で 調理するときの操作方法です。
例：マドレーヌ・スイートポテトなど。

角皿または、丸皿にのせた食品を庫内へ入れ、ドアを閉める。
1段のとき→操作**1** ([オーブン1段] を熱風のとき3度押す。または上下火のとき4度押す。) →**2**→**3**→**4**
2段のとき→操作**1** ([オーブン2段] を2度押す。) →**2**→**3**→**4** ※熱風のみの設定です。

オーブン1段／オーブン2段

手動

加熱早見表

目安時間としてご覧ください。
食品の種類･加熱前の温度･素材の鮮度などにより異なりますので、様子を見ながら加熱してください。

おかずなどをあたためるとき

下表の「茶わん蒸し」以外は、手動 レンジ 1000Wで加熱します。 44 ページ

	メニュー名	ラップの有無	分量/目安時間	コツ mL=cc
常温もの・冷蔵もの	煮もの	有	200g／約1分	——
	カレー・シチュー	有	1人分(200g)／約1分30秒	加熱後、かき混ぜる。
	汁もの(スープ)	有	1杯(200mL)／約1分	加熱後、かき混ぜる。
	肉まん・あんまん	有	1個(110g)／約40秒	底の紙を取ってサッと水にくぐらせ､1個ずつゆったりとラップに包む。 ※あんまんは、あんが先に熱くなり、3分以上加熱すると発煙・発火のおそれがあるので、加熱時間は控えめに。
	まんじゅう	有	1個(65g)／10〜20秒	※あんが熱くなるので控えめに加熱する。
	ごはん	無	1杯(150g)／約40秒	固めのときは、水をふりかける。
	焼きそば スパゲッティ	無	1皿(200g)／約1分	パサついているときは、サラダ油かバターを少し混ぜる。加熱後、かき混ぜる。
	ハンバーグ	無	2個(180g)／約1分	——
	天ぷら・フライ	無	1人分(200g)／約1分10秒	——
	やきとり	無	6本(150g)／約40秒	照りを出すため、あらかじめたれをぬる。
	ピラフ・焼めし	無	1人分(250g)／約1分30秒	加熱後、かき混ぜる。
	茶わん蒸し	無	1個／**レンジ200W**で約3分	※具の種類や量によって、加熱時間が異なるので、様子を見ながら加熱する。
冷凍もの	ごはん	有	1杯(150g)／約2分10秒	——
	カレー・シチュー	有	1人分(200g)／約4分	残り時間が1分のとき、取り出してかき混ぜる。
	ハンバーグ	有	2個(180g)／約3分10秒	加熱後、ラップをしたまま2〜3分蒸らす。
	しゅうまい	有	15個(230g)／約4分20秒	両面に水を振りかける。
	ピラフ・焼きめし	有	1人分(250g)／約4分	あらかじめよくほぐしておく。
	ミックスベジタブル	有	約100g／約2分10秒	※少量加熱は火花が出ることがありますので、避けてください。
	里いも・かぼちゃ	有	約500g／約8分30秒	——
	肉まん・あんまん	有	1個(110g)／約1分	底の紙を取ってサッと水にくぐらせ、1個ずつゆったりとラップに包む。 ※あんまんは、あんが先に熱くなり、4分以上加熱すると発煙・発火のおそれがあるので、加熱時間は控えめに。
	まんじゅう	有	1個(65g)／30秒〜50秒	※あんが熱くなるので控えめに加熱する。

※**乾燥したもの、水分の少ないもの**(干しもの、落花生など)、**パセリ、青じそなどの乾燥**

手動 レンジ 200Wで様子を見ながら加熱をする。
ただし、加熱しすぎると焦げて煙りが出ることがあります。
食品の種類･加熱前の温度･素材の鮮度などにより異なりますので、様子を見ながら加熱してください。

野菜をゆでるとき

（必ずラップかふたをします）手動 レンジ 1000Wで加熱します。 44 ページ

素材名		分量/目安時間	コツ
根菜類	じゃがいも	150g/約3分	丸ごとのときは、加熱後、ラップをしたまま蒸らし、熱いうちに皮をむく。
	にんじん	200g/約4分20秒	用途に合わせて切り、あらかじめひたひたの水(100mL）を加えておく。ラップは、たるませて食品に接するようにかぶせる。
	だいこん	400g/約5分30秒	大きさをそろえる。
葉菜類	ほうれん草	200g/約1分50秒	太い根には、十文字の切りこみを入れて、葉と茎を交互に重ねてラップに包み、皿にのせる。
	キャベツ・白菜	200g/約1分50秒	太い芯はあらかじめ、そいでおく。
	カリフラワー ブロッコリー	200g/約1分50秒	小房に分け、あらかじめ食塩水につけてアク抜きをする。
	グリーンアスパラガス	200g/約1分10秒	根元のかたい皮を取り、あらかじめ軽く塩でもんでおく。
	かぼちゃ	400g/約3分	大きさをそろえる。

トースト・フライものなどをあたためるとき

手動 レンジ 44 ページ
手動 トースター 43 ページ （手動 グリルトースター 2度押しで設定）

メニュー名		分量	目安時間
常温もの 冷蔵もの	食パン(焼く)	1枚(6枚切り)	トースター で上ヒーターを食品から5～6cm上で5分30秒～6分
		2枚(6枚切り)	トースター で上ヒーターを食品から5～6cm上で6分～6分30秒
	パンのあたため（ロールパン）	2個(1個30g)	トースター で上ヒーターを食品から4～5cm上で3～4分
	フライ・コロッケ・からあげ	150g	トースター で上ヒーターを食品から4～5cm上で5～6分
冷凍もの	食パン(焼く)	1枚(6枚切り)	トースター で上ヒーターを食品から5～6cm上で6分～6分30秒
		2枚(6枚切り)	トースター で上ヒーターを食品から5～6cm上で6分30秒～7分
	フライ・コロッケ・からあげ・たこやき	150g	レンジ1000W で約1分30秒のあと、トースター で上ヒーターを食品から4～5cm上で5～6分

※フライ・コロッケ・からあげ・たこやきは、丸皿に直接置きます。

お手入れ

汚れたら、すぐに！こまめに！が、お手入れ上手のポイントです

必ず電源プラグを抜き、本体・付属品が冷めてからおこなってください。
(電源プラグのほこりも拭き取りましょう)

庫内に食品カスや油分の多い肉汁などをこぼしたり、放っておくと、発煙や火花が出る原因になります。

本体(内側・外側)の汚れ

汁や食品カスは、固く絞ったふきんですぐに水拭きをします。汚れが落ちにくいときは、うすめた台所用合成洗剤(中性)を使い、最後は水拭きをします。

電波の出口カバー

食品カスがついたまま使用しない。焦げたり燃えたりする場合があります。
※取りはずさないでください。

庫内・庫内底面・ドアの内側

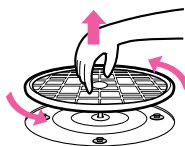
食品カスや飛び汁は、穴やすきまに残したままにしない。

- かたく絞った、ぬれぶきんで拭いてください。
- 落ちにくい汚れは、ぬれたふきんをのせ、しばらくおいてから拭いてください。

回転軸のはずしかた

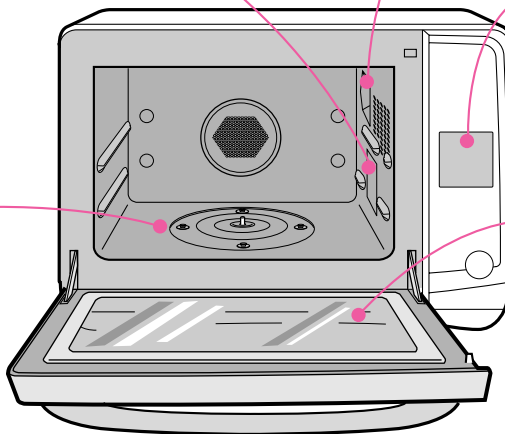
ゆっくり、回しながら垂直に引き抜きます。

庫内側面の穴

衝撃を与えたり、ふさいだりしない。

操作部

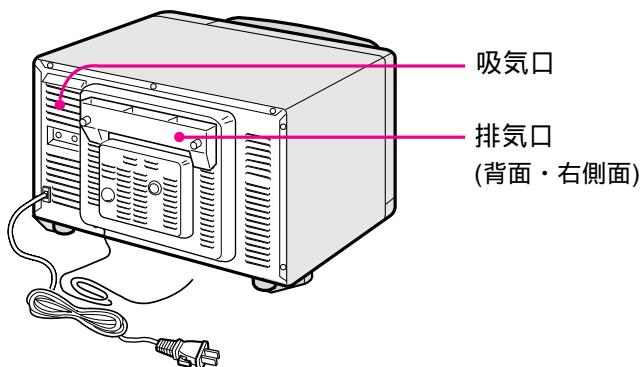
スプレー式の洗剤を直接かけない。
液が浸透し、故障の原因となります。

ドアガラス

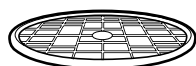
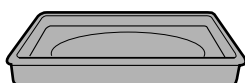
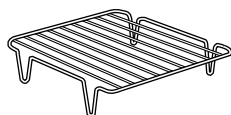
食器などを当てたりして、傷をつけない。
加熱中にひびが入り、割れたりすることがあります。

庫内のにおいが気になるときは

庫内の油分をきれいに拭き取ったあと、カラ焼きします。23ページ

吸気口・排気口

ほこりは、拭き取ってください。換気できずに、故障のおそれがあります。

付属品の汚れ

やわらかいスポンジを使い、洗ったあとは、よく乾燥させてください

回転網

角皿 (2枚)

調理用金網

丸皿

表面に汚れが付着しときは、クリームクレンザーなどを付けて、スポンジの硬い面でこすり落とすか、漂白剤に浸けておくと落としやすくなります。

上ヒーター反射板

クリームクレンザーなどをつけてスポンジの**柔らかい面**で洗ってください。

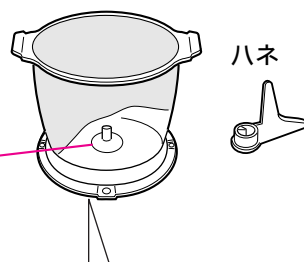
汚れていると焦げ目が付きにくくなります。

はずしかた・セットのしかたは、**上ヒーター反射板の脱着方法(**15ページ**)**をよくお読みください。

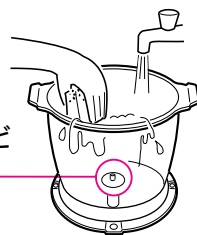
上ヒーターは、絶対に手で無理に動かさないでください。
上ヒーターの変形や故障の原因になります。

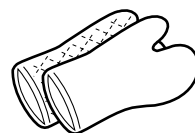
※お手入れ後は、必ず上ヒーターに取り付けておきます。

こね容器

分解しないでください

オイルシールは、消耗品です。使用頻度、期間などとともに傷み、水もれなどが発生することがあります。オイルシールとコネ軸の間にすき間が生じたときは、販売店にオイルシールの交換を依頼してください。(有料)

ご注意
- **こね容器は、分解しないでください。**
- こね容器の底部（外側）に付着している白いものは水漏れ防止のものです。拭きとったりしないでください。
- スポンジの固い面で洗わないください。傷が付きます。

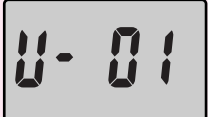
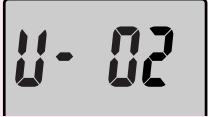
コネ軸周りは、ブラシなどで洗ってください。

ミトン（2枚）

洗濯用洗剤で洗ってください。

ご注意 色落ちすることがありますので、濡れたままでの放置や白いものといっしょに洗わないでください。

●ご注意
- 台所用合成洗剤(中性)以外やスプレー式洗剤は、使用しないでください。(アルカリ性・弱アルカリ性・弱酸性・酸性の洗剤などやスプレー式洗剤は､操作部表面を傷めたり、故障をおこす原因になります)
- シンナー・ベンジン・アルコール・オーブンクリーナー・クレンザー・換気扇洗剤・漂白剤・金属タワシは使用しないでください。また､塗装面に衝撃を与えないでください。(塗装面を傷めたり、傷が付いたり、塗装がはがれたりして腐食の原因になります)
- 市販の電子レンジ清掃剤(中性)をお使いになるときは、必ず説明書で指定された加熱時間をお守りください。(加熱しすぎると発煙や故障のおそれがあります)

故障かな？ 修理を依頼される前に、もう一度お調べください。

	こんな場合	故障ではありません
音について	**加熱中**(カラ焼き時も含む)**や終了後に「ブーン」とファンが回ったり止まったりする。**	●製品内部を冷やすために回ります。
	キーの受け付け音、加熱終了音が鳴らない。	●お知らせ音を消す設定になっていませんか？ 手動 **レンジ** を4秒間押し続けると「ピッ」と1回鳴り、解除されます。「**お知らせ音の消しかた**」22ページ
	加熱中にときどき暗くなったり「カチカチ」と音がする。	●加熱をコントロールしているためです。
	オーブン・グリル・トースター加熱のときに「ポン」やきしみ音がする。	●高温のため、庫内壁が膨張するときの音です。
	レンジ加熱のとき「パチン」と音がする。	●ドアと本体の接触面に付着していた水滴がはじける音です。
動作について	**コンセントに電源プラグを差し込んでいるのに何も表示しない。**	●ドアを開けると「0」表示が出て、操作ができます。 ●ドアを閉めて1分間放置すると表示が消え、電源が切れます。「**電源オートオフ機能**」をご覧ください。22ページ
	上ヒーターが赤熱しない。(カラ焼き時も含む) (オーブン・グリル・トースター加熱のとき)	●断続制御していますので、メニューによって赤熱しない場合があります。
	煙が出たり、いやなにおいがする。	●ご購入後にカラ焼きされましたか? 23ページ ●庫内やドアに食品カスなどが付着していませんか? また、煮汁などの油や液体をこぼしませんでしたか？ 「**お手入れ**」50〜51 ページ
	丸皿(回転網)が右に回ったり、左に回ったりする。	●加熱スタート時のタイミングによって右または、左に回転するモーターを使用しているためです。 故障ではありません。
	加熱中、ドアの下部に水滴が付いたり、落ちるときがある。	●食品から出た水分が水蒸気となり、ドアに付着したもので、心配ありません。ふきんで拭き取ってください。
	庫内で火花が出る。 (レンジ加熱のとき)	●角皿、金串、アルミホイル、金粉・銀粉の飾りのある容器や金属容器を使っていませんか？ ●食品カスなどが付着していませんか？
	加熱中に電源がすぐ切れる。 (ブレーカーが切れる)	●電気の容量が超えていませんか？ 販売店にご相談ください。8 ページ
	マルチクッカーメニューで調理中、ハネの回転が止まったりする。	●メニューによって回転する速度・時間・間隔が異なります。
	こね容器を使って調理するとき、振動音や製品が揺れたりする。	●ハネが強い力で材料をこねるために、振動するためです。揺れを少なくするために製品は安定した場所でお使いください。
	加熱中、庫内灯が点灯しない。	● **庫内灯** を押すと点灯します。3 ページ （手動 発酵 、生地を作る調理のときは、点灯しません）

こんな場合		故障ではありません
仕上がりについて	**飲み物が熱くなりすぎる。**	● 牛乳・酒 で加熱されていますか？ 26～27 ページ ●容器の重さや加熱前の温度に応じて**仕上がりキー**を使っていますか？約10°C温度が上下します。26 ページ ●それでも熱すぎたり、ぬるすぎたりする場合は、**「U-01～03」を表示するときは**をお読みください。55 ページ
	サックリ解凍・全解凍 で食品が加熱しすぎる。	●食器にのせていませんか？ ラップに包んでいませんか？ ●素材に応じて**仕上がりキー**を使っていますか? 28 ページ ●それでも加熱しすぎる場合は、**「U-01～03」を表示するときは**をお読みください。55 ページ
	角皿を使うメニューで焦げ目がつかない。角皿の奥側のみ焼ける。	●角皿受け棚にセットされていますか？ ●手動 **オーブン** の「上下火」で加熱した場合、途中で角皿の前後を入れ替えましたか？ 21 ページ
	オーブンメニューで焼きムラがある	●付属品の種類、角皿をセットする角皿受け棚の位置をまちがえていませんか? 加熱途中で角皿の前後または、上段・下段を入れ替えてください。
	パンのふくらみが悪い。	**ドライイーストのとき** ● 新しいドライイーストをお使いですか? 保存方法によって傷みやすい場合があります。 (丸形食パンのポイント 61 ページ) (パン生地のポイント 64 ページ) **天然酵母発酵のとき** ● 天然酵母の生種を、しっかりした温度管理(約30°C)のもとで熟成されましたか？ 生種作りに失敗するとパンの仕上がりが悪くなります。 また、発酵は30°Cでおこないましたか？ 40°Cでは、酵母は、死滅してパンがふくらみません。 ● 発酵状態を目で確認されましたか？ 天然酵母の発酵は、季節や生地のこね上がり温度など、さまざまな要因に左右されます。 必ず、発酵状態を確認して、次の工程に移ってください。 (天然酵母について 67 ページ)
	市販の料理ブックや他の製品のオーブンメニューが上手にできない。	● このクックブック内の類似メニューの加熱方法を参考に手動で予熱をしてから、様子を見ながら焼いてください。 (温度や時間が、市販のお料理ブックなどと異なることがあります)

「U－番号」・「C－番号」の表示が出て、加熱を続けることができない。

こんな表示が出たら	調べるところ	
(U-01) U- 01	●丸皿をセットしていますか？	左の内容を調べた後、**ドアを開ける**か［**とりけし**］を押して、やり直してください。 それでも「U-01～03」を表示するときは、次ページの**「U-01～03」を表示するときは**の操作をおこなってください。
(U-02) U- 02	●食品の分量が多すぎます。 (解凍1kgまで) 食品の分量を減らし、とりけしを押してやり直してください。	
(U-03) U- 03 食品	●食品の分量が少なすぎます。 ［**とりけし**］を押して分量を増やすか加熱時間を5分以内に合わせてください。	
(U-04) U- 04 高温	●庫内が高温のため使用できません。 エラー表示が消えると使用できます。(ドアを開けておきましょう) 左記の表示中は、［サックリ解凍］・［全解凍］・［やわらかあたため］・［お好み温度］・［発酵］・［マルチクッカー］ 1丸形食パン・2予約パン・3パン生地・5ピザ生地は、使えません。 ［**とりけし**］を押すと他の加熱は、使えます。 (延長 0 秒 高温)「高温」表示は、オーブン・グリル・トースターの加熱終了後に点灯します。 途中でドアを開けたときも点灯します。 レンジ加熱終了後にも、点灯することがあります。 庫内底面など、やけどにご注意ください。 冷めると消灯します。	
(C 番号) C- 00 番号	●製品が故障している場合があります。 電源プラグをコンセントから抜き、お買いあげの販売店または、もよりのシャープお客様ご相談窓口に、［表示の番号］をご連絡ください。	

「U-01～03」を表示するときは

加熱した食品が熱くなり過ぎたり、加熱不足だったり、また「U-01～03」の表示が出て処置をしているのに正常に動作しない場合は、この操作をおこなってください。

回転網のみ(丸皿は使いません)**をセットし、ドアを閉めて次の①～⑥のキーを順に押してください。**

① **とりけし** …………………………… ゼロを表示します。
② **仕上がりキー △ (強め)**
③ **仕上がりキー ▽ (弱め)** … ゼロの表示の状態でキーの音はしません。
④ **レンジ** ……………………………… 1000W表示します。
⑤ **オーブン1段** …………………… バー表示(▬)します。
⑥ **あたため** …………………………… 回転網が回転し、バー表示が点滅します。

▼

1回転後、終了音とともにゼロ表示が点灯すると、操作は完了です。
(重さを計るセンサーの調整をしました)

※エラー音が鳴り**「U-01」**を表示する場合は、もう一度操作に誤りがないか、お確かめください。

保証とアフターサービス

修理を依頼されるときは 出張修理

1 「故障かな?」52～55ページを調べてください。

2 それでも異常があるときは使用をやめて、必ず電源プラグを抜いてください。

3 お買いあげの販売店に次のことをお知らせください。

・品名:電子レンジ　・形名:(本書の表紙に記載の形名)
・お買いあげ日(年月日)　・故障の状態 (具体的に)
・ご住所(付近の目印も合わせてお知らせください)
・お名前　・電話番号　・ご訪問希望日

● この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では、使用できません。また、アフターサービスもできません。

保証書(別添)

● 保証書は「お買いあげ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ、販売店から受け取ってください。保証書は、内容をよくお読みの後、大切に保存してください。

● **保証期間…お買いあげの日から1年間です。**
ただし、マグネトロンのみ2年間です。
保証期間中でも有料になることがありますので、保証書をよくお読みください。
※一般家庭用以外(たとえば、業務用、車両・船舶への搭載)に使用された場合の故障・損傷など有料です。

保証期間中

● 修理に際しましては保証書をご提示ください。保証書の規定に従って販売店が修理させていただきます。

保証期間が過ぎているときは

修理すれば使用できる場合には、ご希望により有料で修理させていただきます。

補修用性能部品の保有期間

● 当社は電子レンジの補修用性能部品を製造打切後、8年保有しています。

● 補修用性能部品とは、その製品の機能を維持するために必要な部品です。

修理料金のしくみ

修理料金は、技術料・部品代・出張料などで構成されています。

技術料	故障した製品を正常に修復するための料金です。
部品代	修理に使用した部品代金です。
出張料	製品のある場所へ技術者を派遣する場合の料金です。

便利メモ

お客様へ…お買いあげ日・販売店名を記入されると便利です。

お買いあげ日	販売店名
年　月　日	電話(　　)　－

愛情点検

長期ご使用の場合は商品の点検を!

こんな症状はありませんか?

● 電源コードやプラグが異常に熱くなる。
● 自動的に切れないときがある。
● コゲ臭いにおいがしたり、運転中に異常な音や振動がする。
● スタートスイッチを入れても食品が加熱されない。
● ドアに著しいガタがある。
● 触れるとピリピリと電気を感じる。
● ドアや庫内に著しい変形がある。
● その他の異常や故障がある。

ご使用中止

故障や事故防止のため、電源プラグをコンセントから抜き、必ず販売店に点検をご依頼ください。なお、点検・修理に要する費用は、販売店に、ご相談ください。

お客様ご相談窓口のご案内

修理・お取扱い・お手入れについての「ご相談」ならびに「ご依頼」は、
お買いあげの販売店へご連絡ください。

転居や贈答品などで、保証書記載の販売店にご相談できない場合は、下記窓口にご相談ください。

●製品の故障や部品のご購入に関するご相談は……**シャープ修理相談センター** へ

●製品のお取扱い方法、その他ご不明な点は………**シャープお客様相談センター** へ

シャープ修理相談センター

●**修理相談センター** (沖縄・奄美地区を除く)

■受付時間　＊月曜～土曜：午前9時～午後6時　＊日曜・祝日：午前10時～午後5時 (年末年始を除く)

0570-02-4649

当ダイヤルは、全国どこからでも一律料金でご利用いただけます。
呼出音の前に、NTTより通話料金の目安をお知らせいたします。
(注) 携帯電話・PHSからは、下記電話におかけください。

		〈東日本地区〉	〈西日本地区〉
●**携帯電話／PHS**でのご利用は……	(一般電話)	043-299-3863	06-6792-5511
●**FAX**を送信される場合は…………	(ＦＡＸ)	043-299-3865	06-6792-3221

●**沖縄・奄美地区**については、下表の「那覇サービスセンター」にご連絡ください。

◎ **「持込修理」**および**「部品購入」**のご相談　は、上記**「修理相談センター」**のほか、
下記地区別窓口にても承っております。

■受付時間　＊月曜～土曜：午前9時～午後5時30分 (祝日など弊社休日を除く)
〔ただし、沖縄・奄美地区〕は…＊月曜～金曜：午前9時～午後5時30分 (祝日など弊社休日を除く)

担当地区	拠点名	電話番号	郵便番号	所在地
北海道地区	札幌 サービスセンター	011-641-4685	〒063-0801	札幌市西区二十四軒1条7-3-17
東北地区	仙台 サービスセンター	022-288-9142	〒984-0002	仙台市若林区卸町東3-1-27
関東地区	さいたま サービスセンター	048-666-7987	〒331-0812	さいたま市北区宮原町2-107-2
	宇都宮 サービスセンター	028-637-1179	〒320-0833	宇都宮市不動前4-2-41
	東京 テクニカルセンター	03-5692-7765	〒114-0013	東京都北区東田端2-13-17
	多摩 サービスセンター	042-586-6059	〒191-0003	日野市日野台5-5-4
	千葉 サービスセンター	047-368-4766	〒270-2231	松戸市稔台295-1
	横浜 サービスセンター	045-753-4647	〒235-0036	横浜市磯子区中原1-2-23
東海地区	静岡 サービスセンター	0543-44-5781	〒424-0067	静岡市清水鳥坂1170
	名古屋 サービスセンター	052-332-2623	〒454-8721	名古屋市中川区山王3-5-5
北陸地区	金沢 サービスセンター	076-249-2434	〒921-8801	石川郡野々市町御経塚4-103
近畿地区	京都 サービスセンター	075-672-2378	〒601-8102	京都市南区上鳥羽菅田町48
	大阪 テクニカルセンター	06-6794-5611	〒547-8510	大阪市平野区加美南3-7-19
	神戸 サービスセンター	078-453-4651	〒658-0082	神戸市東灘区魚崎北町1-6-18
中国地区	広島 サービスセンター	082-874-8149	〒731-0113	広島市安佐南区西原2-13-4
四国地区	高松 サービスセンター	087-823-4901	〒760-0065	高松市朝日町6-2-8
九州地区	福岡 サービスセンター	092-572-4652	〒816-0081	福岡市博多区井相田2-12-1
沖縄・奄美地区	那覇 サービスセンター	098-861-0866	〒900-0002	那覇市曙2-10-1

シャープお客様相談センター

■受付時間　＊月曜～土曜：午前9時～午後6時　＊日曜・祝日：午前10時～午後5時 (年末年始を除く)

東日本相談室	TEL **043-297-4649**	FAX **043-299-8280**	〒261-8520 千葉県千葉市美浜区中瀬1-9-2
西日本相談室	TEL **06-6621-4649**	FAX **06-6792-5993**	〒581-8585 大阪府八尾市北亀井町3-1-72

●所在地・電話番号などについては変更になることがありますので、その節はご容赦願います。(0306)

お　料　理　便　利　集

豆腐の水切り

〈ラップ無し〉

●½丁ずつキッチンペーパーで包み、耐熱性の皿にのせる。ラップをせずに丸皿にのせる。加熱後、新しいキッチンペーパーで水気をふく。

●1丁（300g）
[レンジ] を3度押し、500Wで約2分

乾物をもどす（干ししいたけ）

〈ラップ有り〉

●耐熱容器に、ひたひたの水とともに入れ、ラップで落としブタをする。丸皿にのせる。

●2枚（10g）
[レンジ] を押し、1000Wで約50秒

果汁を絞りやすく（柑橘類）

〈ラップ無し〉

●耐熱性の皿にのせる。ラップをせずに丸皿にのせる。

●1個（100g）
[レンジ] を押し、1000Wで約20秒

ベーコンの脂抜き

〈ラップ無し〉

●キッチンペーパーにはさんで、耐熱性の皿にのせる。ラップをせずに丸皿にのせる。

●2枚（30g）
[レンジ] を押し、1000Wで約1分

パスタをゆでる

〈ラップ無し〉

●底の平らな耐熱性プラスチック容器、または耐熱性ガラス容器（分量の水を加えたとき、容器の約½以下になるものが適しています。）にパスタ50gと水500mL、塩小さじ½を入れる。スパゲティが容器に入らないときは、折って入れる。ラップをせずに丸皿にのせる。

●パスタ50g
[レンジ] を押し、1000Wで約15分

●加熱後、パスタ同士がくっついているときは、ゆで汁の中で軽く混ぜてほぐす。やわらかめにしたいときは、そのまましばらくゆで汁につけておく。ザルに上げて水気をきり、サラダ油をからめる。

※加熱時間は目安です。メーカーによって仕上がりが異なることがあります。

※マルチクッカーで作る手作りパスタや、平たいパスタ（ラザーニアやフェットチーネなど）は上手くできません。

別売お料理ブックのご案内

かわいい赤ちゃんに手作りメニューを！

カンタン離乳食（B5版・36ページ・フルカラー）

電子レンジで合理的に衛生的に離乳食づくり!

● シャープ「スマートクッキング」(インターネット)でもご覧になれます。

あらかじめご了承ください

※加熱方法などは、一般的なオーブンレンジを対象に記載しています。
※お申し込みの日からお届けまで、約1カ月かかることがあります。

■ お申し込み方法

別売お料理ブック	定価(税別)	特別価格(税・送料込み) お振り込みいただく価格	お申し込み方法
カンタン離乳食	650円	525円	郵便局備え付けの「払込取扱票」に、**口座番号「00940-1-98016」** **加入者名「クッキング・メイト」**、住所、氏名、電話番号、商品名(カンタン離乳食)、ご希望数を明記のうえ、代金をお振込みください。

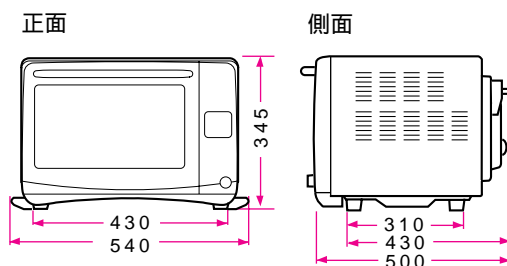
お問い合わせ先——〒543-0052　大阪市天王寺区大道2-12-18　ハイクッカー編集室　Tel.06-6779-0362

仕　様

定格電圧		100V
定格周波数		50Hz-60Hz共用
レンジ	定格消費電力	1,460W
	定格高周波出力	1000W・600W・500W・200W相当
	発振周波数	2,450MHz
グリル	定格消費電力	1,430W
トースター	定格消費電力	1,430W
オーブン	定格消費電力	1,430W
	温度調節範囲	発酵(30・35・40・45℃)110〜300℃ ※
外形寸法		幅540mm×奥行500mm×高さ345mm
加熱室有効寸法		幅325mm×奥行350mm×高さ210mm
ターンテーブル直径		丸皿320mm／回転網225mm
質量		約21kg
電源コードの長さ		約1.4m

■ 外形寸法（単位mm）

正面　345　430　540

側面　310　430　500

●設置するときは、天面20cm以上(前面は、開放)空間を設ける必要があります。
●待機中(表示が消えている状態)の消費電力量は、0Wです。
●長期間運転しないときは、電源プラグをコンセントから抜いてください。
※熱風 ···· 110〜300℃、上下火 ···· 110〜270℃まで設定できます。

製品についてのお問い合わせは… シャープお客様相談センター	東日本相談室　TEL 043-297-4649　FAX 043-299-8280 西日本相談室　TEL 06-6621-4649　FAX 06-6792-5993
《受付時間》月曜〜土曜：午前9時〜午後6時　日曜・祝日：午前10時〜午後5時 (年末年始を除く)	

修理のご相談は…	57ページ記載の「お客様ご相談窓口のご案内」をご参照ください。
シャープホームページ	http://www.sharp.co.jp/

シャープ株式会社

本　社 〒545-8522 大阪市阿倍野区長池町22番22号
電化システム事業本部 〒581-8585 大阪府八尾市北亀井町3丁目1番72号

このクックブック（取扱説明書）は、環境にやさしい再生紙および大豆油インキを使用しています。

MA3シリーズ
TCADCA812WRRZ 03JO ①